

الدار المصرية اللبنانية

محمد كامل عبد الصمد

ثَبَّتْ عِلْمِيًّا

الجزء الأول



أهـدأ

إلى الكاتب الإسلامى الكبير محمد عبد الله السمان
الراهب فى محراب الحق .. والذى ارتفعت
هامته لتبلغ مستواه ، وقلمه سلاحه فى يده ،
وقوته الدافعة . هى الإيمان بالله .

إليه أهدى تلك الصفحات حبًا ووفاء له ..

محمد ممل عبد الله

مقدمة

انطلاقاً من الإحساس بأهمية المعالجات العلمية للأمور التي تعترض الفرد في حياته اليومية ، ومدى مواءمتها لصحته وحيويته وسعادته ، كانت تلك المعالجة التي دارت حول ما أثبتته الدراسات والبحوث العلمية الأخيرة ، وأكدته التجارب والتحليل العملية ، وذلك في إطار مبسط للغاية ، حتى يستطيع أن يفهمه غير المتخصص الأكاديمي ، فضلاً عن حرصى على أن أقدم نوعية من الكتابات تخدم العقلية التي أضناها الملل والضيق من القراءة المتأنية ، والاطلاع على الكتب المتخصصة ، أو الموسوعات العلمية ، والتقارير والنشرات الدورية التي تنشرها المجلات العلمية ، أو المؤلفات العامة الضخمة التي لا يتسع الوقت والتهئة الذهنية لها ...

ووجدت أن سبيلى إلى ذلك هو أن أسوق نماذج غريبة - هي في الواقع حقيقة قد خلصت من إثباتات ونتائج علمية كشف عنها العلماء المتخصصون أخيراً - في مجالات أربعة ، تعد محاور اهتمامات الإنسان عامة ، وهي المجال الطبى والبيولوجى والمجال المعملى والبكتيرولوجى ... والمجال النفسى والاجتماعى ... والمجال الفسيولوجى والنسائى .

وكانت تلك أبواب الكتاب التي تفرعت منها ثمانية فصول .. قد حوى كل فصل منها موضوعات متفرقة ، تتسق في نقاطها مع طبيعة الفصل ، حتى لا يتشتت ذهن القارئ وتتضارب أفكاره وهو يتنقل بين فصول الكتاب وموضوعاته . وقد توخيت أن تكون الموضوعات المطروحة مبسطة ومختزلة ، تعرض لب ما أثبتته الدراسات والبحوث العلمية بعيداً عن التحليلات المطولة ، والنظريات الدقيقة ، والاصطلاحات الأكاديمية التي لا يستوعبها غير المتخصص في مجالها العلمى .

وقد ساعدنى على ذلك — بعد عون الله تعالى وفضله — حرصى وشغفى منذ صباى على تقليب صفحات الموسوعات والمراجع العلمية المتخصصة ، أحوال قراءة ما أفهمه وما لا أفهمه ، وأرجع إلى المتخصصين فى كل مجال لتوضيح نقاط قد بدت لى كألغاز قد استغلق فهمها على ذهنى حين ذاك ... وَلَمَّا معى شغفى ذلك حتى صرت أنعطف بقراءاتى إلى التقارير والنشرات التى تنشرها المجلات العلمية الدورية ، ويستوقفنى ما تشير إليه الصحف والمجلات العامة بين الحين والآخر ، فأحتفظ بالخطوط العريضة لها فى أوراق ووريقات متناثرة ، حتى أفرغ لعرضها فى لباس منظم سليم منهجياً ، أرتضيه من نفسى الحذرة المتوجسة حين تمسك بالقلم وتكتب فى مثل تلك المعالجات العلمية المتخصصة ، ولاسيما وأنا أتطرق إلى بحوث علمية ، كالتى نحن بصددھا — تناول حقائق تفيد فى تصحيح مسار تفكيرنا وسلوكياتنا فيما نسلكه ونتبعه من أمور حياتنا ، قد تكون تصوراتنا لها خاطئة مضرة لا نعلمها ، أو لا نتأكد من مدى صحتها ..

ومن ثم كانت أهمية تسليط شعاع نتائج البحوث العلمية على موضوعات قام العلماء المتخصصون بتسريحها وفحصها بمنظور علمى لمعرفة تأثيراتها النافعة أو الضارة ، مثال ما قررته الدراسات والبحوث من عظم فوائد غسل النحل ، والاكتشافات المستمرة عنه .. أو مثال ما أكدته البحوث من عظم أضرار الخمر ولحم الخنزير .. ومن ثم مدى توافقه مع ما أشار إليه القرآن الكريم فى أحكامه وتشريعاته .

أو من سلوكيات حث عليها الدين الحنيف من عدم التبرج واتباع ما يسمى بالموضات ، كالبنى جيب ، والكعب العالى ، واستخدام أدوات الماكياج ، وغيرها من مظاهر يابأها الشرع الحكيم ، ثم يأتى العلم الحديث ليقرر الأضرار الخطيرة الناجمة عنها ، مما يجعلنا نخشع عندما نلمس بشكل خفى عميق مدى عظمة ديننا الحنيف عندما يحث على شئ وينهى عن آخر

وبعد .. وأنا أقدم إليك — يا عزيزى القارئ — تلك النماذج من الإثباتات العلمية التى ضمنتها كتابى هذا يهمنى أن تستمتع بجهدى وعملى الذى دأبت فيه لأخرجه مبسطاً ، كما يخرج النحل — بعد سعيه حول الزهور وجهده — عسله المصفى .

محمد كامل عبد الصمد

دمياط فى العاشر من يناير ١٩٨٨ م

الباب الأول

المجال الطبي .. والبيولوجي

- الفصل الأول : إثباتات طبية حديثة .
- الفصل الثاني : الوقاية والعلاج بالغذاء .

الفصل الأول

إثباتات طبية حديثة

- نقص الأوكسجين في الدم يسبب الأرق ليلاً .
- لا تشرب الشاي بعد الأكل مباشرة .. لماذا ؟
- « الريجيم » القاسى يسبب مرضاً غريباً .. ما هو ؟
- الصوم يزيد خصوبة الرجل .
- الضوضاء خطر يهدد الإنسان !
- « الدش » الساخن ضار بالصحة !
- التمرينات الرياضية .. لها فوائد لا نعلمها .
- وموضوعات أخرى .

• نقص الأوكسجين في الدم يسبب الأرق ليلاً (١) :

وجه أطباء الأمراض الصدرية تحذيراً للناس من الاستهانة بحالات الأرق أثناء الليل ، والنوم المتقطع المرتبط عادة بالوخم أثناء النهار ، والرغبة الشديدة في النوم مع العصبية وعدم التركيز ، حيث أثبتت الدراسات العلمية الحديثة التي أجريت على مستوى العالم — أن هذه المظاهر ما هي إلا أعراض لنقص الأوكسجين في الدم ، والذي يصل إلى مرحلة خطيرة بزيادة ضغط الشريان الرئوي ، مما يؤدي إلى هبوط في عضلة القلب في البطين الأيمن .

ومن ناحية أخرى حذر المتخصصون من محاولة التغلب على الأرق بتناول الأقراص المومة أو المهدئة ، حيث تؤدي إلى خلل أكبر ، فبدلاً من أن يتنبه الشخص أثناء نومه ، نتيجة لنقص الأوكسجين في الدم ، ومحاولة التنفس بصورة طبيعية ، تقفل الحواس وتشل مراكز التنبيه في المخ ، نتيجة للمادة المخدرة ، مما يهدد حياته .

وقد ثبت من خلال هذه الدراسات أن النوم المتقطع أثناء الليل لا يحدث عادة — كما هو معتقد نتيجة لكابوس ، وإنما هو رد فعل طبيعي من الجسم ، حيث تقل نسبة الأوكسجين في الدم ، وتزيد نسبة ثاني أكسيد الكربون ، مما يحدث اضطراباً في التنفس ينج عنه اضطراب في النوم .. أما في حالات الاضطرابات النفسية (٢) فإن اضطراب النوم لا يصاحبه نقص في الأوكسجين .

(١) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٧/٩/٢٩ (يتصرف) .

(٢) ثبت من الدراسات المعملية أن حرمان الشخص من النوم لساعات مناسبة ومتواصلة يؤدي إلى حدوث حالات الوخم أثناء النهار ، وذلك بالرغم من عدم وجود نقص في كمية الأوكسجين في الدم .

● لا تشرب الشاي بعد الأكل مباشرة :

أثبتت الأبحاث^(١) العلمية أن الشاي له تأثير كبير في إعاقه امتصاص الحديد من الأطعمة الشائعة ، كالقول والطعمية ، ونعديس ، والنامية ، وغيرها ، مما يسبب الإصابة بالآيميا .

وقد أوصت تلك الأبحاث بكثرة تناول الفاكهة^(٢) ، والامتناع عن شرب الشاي بعد تناول الوجبات .. أو تناول الشاي بعد ساعتين على الأقل من تناول الوجبات ، حيث تقل أضراره ويضيع أثره .

وهناك بحث علمي آخر .. يعزى التأثير الضار للشاي إلى وجود مادة « الثانين » فيه ، والتي تسبب حالة الإمساك ، وأشار البحث إلى أنه لكي يستطيع الإنسان التخلص من هذا الضرر ، فعليه أن يضيف اللبن إلى الشاي ، حيث أن اللبن مادة بروتينية هي « الكارين » .. وهذه تتفاعل مع مادة « الثانين » ، وتقلل من تأثيرها ، هذا فضلاً عن أن اللبن سائل مُعَدُّ .

● أفضل طريقة لشرب الماء :

ثبت علمياً أن شرب الماء أثناء الأكل أو قبله أو بعده مباشرة يسبب عسر الهضم ، لأنه يخفف من العصارة الهاضمة ، فلا نستطيع هضم الطعام جيداً .. وأن أفضل طريقة لشرب الماء هي قبل الأكل بنصف ساعة وبعد الأكل بساعة أو ساعتين .. أما شرب الماء على الريق صباحاً ، فإنه يقضى على الإمساك .

● أهم أعداء القلب :

أشارت الدراسات الحديثة^(٣) إلى حقيقة علمية تقرر أن أهم الأسباب التي تؤدي إلى

(١) من دراسة لدكتور عتيق محمد الهبي ، الأستاذة كلية الاقتصاد سرر ، عن مدى سفاقة الجسم من الحديد الموجود في الأطعمة المصرية (صحيفة الأخبار و أحد أعدادها)

(٢) قد تبين أن الفاكهة تساعد على امتصاص الحديد من هذه الأطعمة ، وبما أن الاستفادة منها .

(٣) من دراسة منشورة بملحة العربية يونيو ١٩٨٧ (تنصرف) .

حدوث أمراض اقلب هي : السيارة ، والتليفزيون ، والزوجة التي تحيد طهى الطعام ... فالسيارة تقلل من السير على الأقدام والحركة بوجه عام ، ويشجع التليفزيون على الجلوس لساعات طويلة ، وهذا يؤدي إلى تدنى حركة العضلات وتنبيط الدورة الدموية ، أما لزوجة تنى تحيد لطهى فإنها تضيف عاملاً آخر من العوامل التي تساعد على حدوث أمراض القلب والدورة الدموية ، حيث تناول معك قدرًا كبيرًا من الأطعمة التي تسبب السمنة وتصلب الشرايين ، وتلك تشكل خطورة بالغة على القلب والدورة الدموية .

يضاف إلى ذلك تلوث اهواء والماء واغذاء بالمواد الكيميائية ، والإشعاعات الذرية ... ثم أخذ الإنسان العصري يفرق نفسه في وابل من السموم المتمثلة في المخدرات والتدخين ، والمنومات والمنشطات ، والمهدئات التي أدمنها الإنسان .

وإذا كان الجسم السليم غير الملوث بهذه المواد الكيميائية والإشعاعات الذرية في حاجة ماسة إلى ممارسة الألعاب الرياضية ، فإن الجسم الذى تعرض لخطورة هذه الأشياء في أشد الحاجة إلى هذه الممارسة ، وذلك للتخلص من السموم المتراكمة في أنسجة الجسم وخلاياه ، والتغلب على الأمراض التي تسببها هذه السموم ، حيث أن تنشيط الدورة الدموية بأداء الرياضة يساعد على تخلص البدن من المواد الضارة ، فضلاً عن أنه يساعد على الوقاية من العديد من الأمراض .

● الوقاية من السكتة القلبية :

أكدت الدراسات العلمية الحديثة تأكيداً قاطعاً وجود علاقة مباشرة بين مستوى ضغط الدم الانقباضى Systolic والإصابة بالسكتة الدماغية^(١) ... وأن علاج ارتفاع ضغط الدم هو السبيل الأمثل لتجنب حدوث السكتة .. هذا ما أفضى به د . شونبيرغ رئيس قسم الأمراض العصبية في المؤسسة الوطنية الأمريكية للأمراض العصبية بولاية « ميريلاند » وأشار إلى أهمية تشخيص نوبات قصور التروية الدماغية العابرة ومعالجتها ، والمندرة بتعريض المريض مستقبلاً للسكتة الدماغية .

(١) النزف الدماغى للاحم عن ارتفاع ضغط الدم الانقباضى .

● ارتفاع ضغط الدم يتأثر بالطعام^(١) :

ثبت علمياً أن هناك ترابطاً إيجابياً بين ارتفاع ضغط الدم وتناول المسكرات والشحوم المشبعة وملح الطعام ، الأمر الذى يؤيد الفرضية لقائلة أن ضغط الدم يتأثر بنوع الطعام .

ففى دراسة لعينة عشوائية تناولت ٨٤٧٩ رجلاً وامرأة ، تتراوح أعمار أفراد هذه العينة بين ٤٦:٣٠ سنة ، وهم فى صحة جيدة ، وينتمون إلى بلدين فى غرنى فنلندا ... اتضح من البيانات الخاصة بضغط دماء أفراد هذه العينة أن ارتفاع الضغط كان يتصاحب تصاحباً مستمراً مع تناول الشحوم المشبعة والكحول ، والإفراط فى تناول ملح الطعام .

● « الشخير » .. وضغط الدم المرتفع :

أوضح فريق من الباحثين فى إحدى الجامعات البريطانية أن هناك علاقة وطيدة بين الأصوات الصادرة من الإنسان فى أثناء النوم « الشخير » وبين ضغط الدم المرتفع ، وكذلك احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية . هذا ، وقد أجرى الفريق بحثاً شاملاً على ٣,٨٤٧ رجلاً ، و ٣,٦٦٤ امرأة ، فأثبتت الإحصاءات العلاقة الوثيدة بين « الشخير » وضغط الدم المرتفع فى كلا الجنسين ..

وثبت أن ٩٪ من الرجال ، و ٣,٦٪ من النساء « يشخرون » كمجرد عادة .. وأن « الشخير » يزداد كلما تقدم الرجل فى السن .

وأكدت الإحصاءات أن السممة من العوامل التى تساعد على « الشخير » ، حيث تبين أنه كلما زاد وزن الشخص زاد الصوت الصادر من أنفه فى أثناء النوم ، فضلاً عن زاوية وشكل النوم ، فإنهما يلعبان دوراً كذلك .

(١) الحديد فى الطب : مجلة العربية سبتمبر ١٩٨٤ (بتصرف) .

● مرض السكر .. واحد :

أثبتت البحوث العلمية خطأ الاعتقاد بأن هناك نوعين من مرض السكر .. أوهما : سكر البول .. والثاني : سكر الدم .. فالسكر حينما تزداد كميته في الدم ويكون أكثر من قدرة الكلى على امتصاصه ينزل إلى البول .. أى أن وجود السكر في البول يعنى وجوده في أغلب الأحوال في الدم ، بشكل أعلى من الطبيعي ، إلا في حالات نادرة جداً تكون فيها الكلى غير قادرة على احتجاز السكر الموجود في الدم تماماً ، فيمر إلى البول وهو في حالته الطبيعية في الدم .. وتسمى هذه الحالة انادرة « سكر كلوى » .. وهكذا يصبح من الضروري أن يبدأ العلاج بتحليل الدم ، ونتيجة التحليل تحدد نوع العلاج المناسب .

● « الريحيم » القاسى يسبب مرضاً جديداً (١) :

كشفت البحوث الحديثة عن ظهور مرض جديد وغريب اسمه « لانوريكسيانرفوزا » وهو مرض بدأ يظهر وينتشر بين النساء ، وخاصة اللاتي يعتقدن أنهن بديئات ، فيمتنعن عن الأكل ، مما يؤدي إلى ضعف العظام ، فتصاب عظامهن بالوهن ولذلك ينصح الأطباء المتخصصون بمزاولة الرياضة بانتظام ، لمنع ضعف العظام . ومما هو جدير بالذكر أن هذا المرض يهاجم النساء اللاتي يتبعن رجيماً غذائياً قاسياً ، ويتعمدن إلى تعويض اغذاء بتناول العقاقير والفيتامينات ، بالإضافة إلى عقاقير « سد النفس » والعقاقير المثبطة للشهية .

● زيادة الوزن والاضطراب العاطفى :

أوضحت الأبحاث والدراسات الطبية الأخيرة ... أن هناك علاقة وثيقة بين زيادة الوزن والاضطراب العاطفى والتوتر النفسى عند بعض النساء ، حيث أن أى توتر نفسى يؤدي إلى اضطراب مركز تنظيم الشهية في المخ^(٢) ، والذي يؤدي إلى عدم الإحساس

(١) من بحث منشور في صحيفة الأهرام الصادرة في أحد أعدادها اليومية (تنصرف) .

(٢) في مح كل إلسان عدة سمى « الغدة المولامية » تفرز هرمونات ، وكلما زاد إفرازها كان الجسم نحيلاً ، وكلما نقص إفرازها ساعد ذلك على السمنة ... وقد حاول العلماء عبثاً التحكم في هذه الغدة التى تورث آثارها للأجيال [جسم الإنسان . د. عبد المنعم عبيد] .

بالشبع والأكل بشرافة .

... كما أثبتت الأبحاث أن بدانة الرقبة والكتف ناتجة عن الشرافة في الأكل .. وبدانة الأطراف نتيجة اختلال في الدورة الدموية .. والبدانة العامة سببها عسر في الهضم ، والناحية الوراثية ... وبدانة الجانبيين فقط ناتجة عن كثرة الجلوس .. وبدانة الأرداف سببها اختلال الهرمونات ، ويظهر ذلك غالباً بعد سن الخمسة والأربعين .

● الصوم يزيد خصوبة الرجل (١) :

أسفرت نتائج الأبحاث التي أجريت بكلية الطب بجامعة الملك عبد العزيز .. أن صيام شهر رمضان يزيد من قدرة الرجال على الإخصاب ... وقد أكدت الدراسة التي أجراها أستاذ العقم والمستشار الفنى لمركز أطفال الأنابيب د. سمير عباس أن عدد الحيوانات المنوية والهرمونات لدى الرجال الذين يعانون من الضعف — تزداد وتقوى نتيجة للصيام ، وذلك بعد أن قام بفحص الهرمونات الخاصة بالغدة النخامية وهرمون الخصيتين ، وتحليل عينات من دمائهم في ثلاثة أشهر هي : شعبان ، ورمضان ، وشوال ، وذلك للوقوف على مقارنة عممية قبل وأثناء وبعد الصيام .

وأظهرت النتائج أن صيام شهر رمضان يزيد من منسوب الهرمونات بصفة عامة ، وبالنسبة للذين يعانون من ضعف في هرموناتهم ونقص في الحيوانات المنوية ، تبين أن الصيام يزيد من عدد الحيوانات المنوية ، وبالتالي من قدرتهم على الإخصاب .

● الصوم وجهاز المناعة الدفاعي :

يذكر « د. يورى نيكولايف » مدير وحدة الصوم^(٢) بمعهد الطب النفسى بموسكو ، أنه خلال تعامله على مدى ثلاثين عاماً مع أكثر من عشرة آلاف حالة صوم أو امتناع عن الطعام لفترات محددة ، قد لاحظ أن أجهزة المناعة ، أو الدفاع الكائن في الجسم ، كانت تنشط وتتحرك أثناء الصوم وتقضى على كثير من الأمراض .

(١) باب حياتك « المجلة العربية مايو ١٩٨٧ (تصرف) .

(٢) تزداد أهمية ذلك البحث من كونه صادراً من باحث شيوعى منح ، لا يعترف بأدبين وفرائضه ، مما يدل على عظمة الإيمان بالله واتناع تعاليمه ، وما فرصه علينا من صوم وغيره من فرائض .

ومما هو جدير بالذكر أنه من قديم الزمان قال أبوقراط أبو الطب : « إن كل إنسان يمتلك في داخله طبيباً ، وعلينا أن نساعد هذا الطبيب في عمله : فإذا أكلت وأنت مريض فإنك غالباً ما تغذى مرضك » وهو يقصد بذلك أن الامتناع عن تناول الطعام يساعد على الشفاء^(١) .. وصدق الله إذ يقول : « وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون » .

• الصوم يزيل العناصر المضرة بالجسم :

ثبت علمياً أن أربعة أخماس أمراضنا تنشأ عن تخمر الأمعاء ... فالمعدة دائماً بيت الداء .. وأنا إذا امتنعنا عن الطعام بعض الوقت فسوف نزيل هذه العناصر المضرة .

ويقول أحد الأطباء العالميين د. « جان فروموران » : — « إن الصوم هو عملية غسيل للأحشاء ، فنحن نلاحظ في بداية الصوم أن لساننا قد أصبح مقسماً ، ويتفصد العرق من جسمنا ، وكثيراً ما يفرز مادته المخاطية ... وكل هذا دليل على أن الجسم قد بدأ يقوم بعملية غسيل كاملة ، ثم بعد ثلاثة أو أربعة أيام يصبح « نفسنا » لا رائحة له ، وتنخفض نسبة الحمض البولي ، ثم نشعر بخفة ونشاط وراحة عجيبة » .

وقد تبين أنه في فترة الصوم تستمد الأعضاء غذاءها من احتياطي الغذاء في الجسم .. فالكبد غنية « بالكليكوجين » .. والدم غني بالبروتين .. ومخزون الدهون في الجسم يعادل ٣٠٪ من وزنه عند الرجل و ٢٠٪ من وزنه عند المرأة . وهذه كلها تغطي حاجتنا إلى الطاقة لمدة شهر على الأقل ... أي أننا حين نصوم نأكل من جسمنا نفسه ، ولكن بطريقة خاصة .

• الريجيم القاسي والصوم علاج للسرطان :

أثبتت التجارب العلمية أنه يمكن السيطرة على نمو الأمراض السرطانية إذا ما صاحب العلاج صوم وريجيم قاسي يخفض من حجم الطعام إلى النصف ... ثبت ذلك من خلال

(١) يلاحظ أن كثيراً من الحيوانات تمتنع عن الطعام إذا مرضت .. إنها تفعل ذلك دون أن تستشير طبيباً أو تستمع إلى نصيحة ، بل إهاثاً من خالقها الذي تكفل بها .

تجارب أجريت مؤخراً على الفئران في مركز « برونكس الطبي » بنيويورك ، تحت إشراف متخصص الأورام العالمى « الدكتور لودويك كروسى » وجدير بالذكر أن فكرة علاقة الطعام بعلاج السرطان قديمة ترجع إلى الثلاثينات^(١)

● السمنة^(٢) .. وراء قلة الخصوبة وتأخر النمو :

أوضحت الدراسات التى أجريت بكليتى طب جامعتى القاهرة والأزهر ارتفاع هرمون « البرولاكتين » الذى تؤدى زيادته إلى قلة درجة الخصوبة عند الرجل والمرأة ، وانخفاض معدل هرمون النمو ، وعدم اكتساب الجسم الطول المناسب ، وذلك لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة .

كذلك أوضحت تلك الدراسات قلة نشاط الإنزيم الطارد لعنصر الصوديوم من الخلايا ، الأمر الذى يؤدى إلى انخفاض معدلات إطلاق حرارة داخل الجسم ، واختزان المواد الغذائية فى صورة دهون ، مما يحدث السمنة ، وبالتالي القابلية للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم .

وقد ثبت أن عملية السمنة البسيطة ليست نتيجة لمخلل هرمونى معين بالجسم ، ولكن نتيجة لمجموعة من التفاعلات ، حيث تتفاعل الهرمونات مع بعضها ، إما بالحث أو التثبيط ، فضلاً عن العوامل المتداخلة ، وبعض نواتج تفاعلات التمثيل الغذائى التى تؤثر كلها فى هرمون^(٣) « البرولاكتين » وهرمون النمو عن طريق التأثير على منطقة تحت المهاد الموجودة بقاع المخ ، وهو الجزء الذى يسيطر على نشاط الغدة النخامية التى تفرز

(١) نقلاً عن خبر نشر فى صحيفة الأخبار الصادرة فى ١٩٨٥/١/٤ .

(٢) السمنة . كما يذكر المتخصصون — تحدث عادة عندما يكون محتوى الطاقة الكامة فى الطعام أكثر من الطاقة المطلوبة للنشاط الأساسى للجسم والنمو ، واستبدال النالف من الخلايا ، فتختزن فى صورة نسيج دهنى يتشر تحت الجلد ، وفى الأحشاء ، ويكون توزيعه مرتبطاً بنشاط العدد الصماء ، كالغدة النخامية والدرقية والكظرية والغدد الخنسية .

(٣) يلاحظ أن « هرمون البرولاكتين » له علاقة وثيقة بإدراك الكبد لدى الأمهات المرضعات . ودرجة الخصوبة سواء فى الرجال أو النساء ، كما أوضحت الدراسات .

هذين الهرمونين .. فضلاً عن ذلك ، فإن الإفراط في الطعام قد يؤدي إلى السمنة المصحوبة بمقاومة الخلايا لفعل الأنسولين ، مما يسبب الإصابة بمرض السكر^(١) .

• الماء .. والسمنة :

ثبت علمياً^(٢) أن تهرب بعض الناس من شرب الماء ، أو محاولة التقليل منه بقدر المستطاع خوفاً من السمنة ، أو كثرة العرق — مفهوم غير صحيح على الإطلاق ... حيث أن السمنة عموماً .. أو تكوّن البطن « الكرش » ، لا تكون من الماء الذي لا يحتوي على أى مواد غذائية يمكن أن تزيد من وزن الجسم ، فمهما شرب المرء من الماء فلن يتحول ذلك إلى دهون تزيد الوزن .

وتشير الدراسات العلمية إلى ضرورة التنبيه إلى الخطأ الشائع ، وهو الخلط بين شرب الماء وبين شرب المثلجات .. فالماء وحده لا يؤدي إلى حدوث السمنة ، ولكن المياه الغازية هي التي يمكن أن تؤدي إلى ذلك ، فهي تحتوي على السكريات ، فإذا شرب المرء منها بكثرة كانت قيمتها الغذائية تعادل وجبة دسمة .

أما بالنسبة لكثرة العرق ... فالقيام بالمجهود يصاحبه ارتفاع في درجة حرارة الجسم نتيجة للطاقة المتولدة ، وحتى يحتفظ الجسم بحرارته في المعدل الطبيعي ، فإنه يفرز العرق الذي يتبخر ويؤدي إلى انخفاض درجة حرارة الجسم ، التي ارتفعت نتيجة لأداء هذا المجهود .. من هنا يتبين أنه لا توجد علاقة مباشرة بين شرب الماء بكثرة وظهور العرق^(٣) .

ومما هو جدير بالذكر .. أن الشخص العادي — في الظروف الطبيعية — يحتاج إلى كمية من السوائل ، حوالي لتر ونصف لتر يومياً ، ويمكن أن يصل إلى ثلاثة لترات .

(١) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٧/٧/٧ (تنصرف) .

(٢) من بحث منشور لندكتور عمر كاظم بمجلة طببك الخاص عدد يوليو ١٩٧٧ (تنصرف) .

(٣) الشخص العادي يمكن أن يعرق حوالي نصف لتر يومياً من الماء دون أن يشعر بذلك . وهذا هو الجزء غير المحسوس . ولكن إذا زادت الكمية عن ذلك وبدأت في الظهور فإن الكمية تكون قد وصلت إلى حوالي لتر يومياً ، وفي حالات أخرى أشد تصل الكمية إلى ثلاثة لترات في اليوم الواحد في حالة الإصابة بالحمى .

وفي بعض الحالات النفسية قد يشرب المرء عشرة لترات من الماء في اليوم الواحد .

● علاقة السمنة بروماتيزم الركبة :

توصل فريق من الأطباء بكلية الطب جامعة الأزهر تحت إشراف د. محمد بسيوني ، أستاذ الأمراض الروماتيزمية بالكلية ، إلى نتائج هامة لأول مرة ، حول علاقة السمنة المفردة بروماتيزم الركبة .

ففي دراسة علمية على مائة مريض ومريضة بالروماتيزم تراوحت أعمارهم بين ٣٠ : ٦٠ عاماً ، نصفهم من المصابين بالسمنة المفردة ، والذين تتراوح أوزانهم بين ٩٠ : ١٢٥ كجم ، والنصف الآخر من معتدلي الوزن ، والذين تتراوح أوزانهم بين ٦٥:٥٥ كجم ... وأكدت نتائج الفحوص الطبية زيادة نسبة الإصابة بروماتيزم الركبة بين أصحاب الأوزان الثقيلة بمقدار الضعف ، بالمقارنة بنسبة إصابة معتدلي الوزن ، فضلاً عن الإصابة بالضعف الشديد في عضلات البطن ، مما ينعكس بصورة مباشرة على عظام الساقين ، حيث تصاب بالتقوس نتيجة لزيادة الوزن .

وقد تميز نحو ٨٠٪ من ركب المصابين بالسمنة^(١) المفردة بالخشونة الزائدة ، في حين انخفضت هذه النسبة إلى ٤٠٪ في الأوزان الطبيعية ... كما أظهرت النتائج ضعف عضلات الفخذين بنسبة ٥٢٪ من أصحاب الأوزان الثقيلة ، في حين انخفضت هذه النسبة إلى ٢٤٪ بين أصحاب الأوزان الطبيعية وقد أوضحت صورة الأشعة وجود ضيق بين الفقرات القطنية ، خاصة الفقرات الخمسة العجزية الأولى ، مع وجود انحناء زائد في الفقرات إلى الأمام ، وتقوس عظام الحوض إلى الخلف ، وانشاء الركبتين إلى الأمام لحفظ التوازن مما يجعل جسم البدين على هيئة حرف إس «S» .

(١) يعتبر سمك طبقة الخلد في منطقتي الذراع والبطن من الملائح المميزة لحالات السمنة ، فإذا زاد سمك جلد الذراع عن ١,٥ سم يعتبر الشخص مصاباً بالبدانة .. وقد لوحظ أن هذه الأبعاد تصل إلى ٥,٥ سم في حالات الزيادة المفرطة في الوزن .. كما لوحظ أنه لا توجد علاقة واضحة بين زيادة الوزن وتقدم لشخص في العمر .

● السمنة تسبب تآكل الغضاريف (١) :

ثبت علمياً أن السمنة — ولاسيما إذا كانت مفرطة — تؤدي إلى تآكل في الغضاريف ، وتؤثر على المفاصل ، نتيجة الاحتكاك والضغط المفصلي اللذين يعملان على تفتيت الغضاريف داخل المفصل ، ولاسيما مفاصل الركبة والفقرات القطنية للعمود الفقري .

ومن أهم مضاعفات ذلك أن الغضاريف تختفى نهائياً ، ويتحول المفصل إلى مفصل عظمي تماماً ، ولا يتحمل الثقل أو الحركة ، ويضطر الشخص إلى الخلود للراحة ، ويدخل في دائرة مفرغة من زيادة الراحة وعدم الحركة ، فيزداد الوزن أكثر وأكثر ، وكلما زاد الوزن قلت الحركة ، فضلاً عن الآلام أثناء الحركة أو العجز عنها .

● عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع :

أوضحت الدراسات التي أجراها علماء المركز القومي للبحوث أن « السيراميك » المستخدم كبدائل حيوية تعويضية للعظام تزداد مقاومته للإشعاع مع ازدياد نسبة الكالسيوم إلى الفوسفور ، مما يعني أن عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع ، لازدياد هذه النسبة بها لحماية المخ .

ومما هو جدير بالذكر أن « السيراميك » المستخدم كبدائل حيوية تعويضية للعظام يناظر في تركيبه الكيميائي العظام الآدمية ، وقد تم استخدام العظم الحيواني ، وكذا كيماويات فوسفات الكالسيوم الثلاثي لتركيب هذه الأجسام .

● الضوضاء خطر يهدد الإنسان :

أوضحت الدراسات الميكروسكوبية للأذن الداخلية للحيوانات التي عرضوها تجريبياً للضوضاء ، كيف أن هذه الخلايا تنورم ويتغير شكلها .. وإذا لم تحدث فترة سكون بين

(١) من بحث منشور بصحيفة الأهرام الصادرة في ٢٣/٧/١٩٨٧ (بتصرف) .

فترات الضوضاء . بحيث تتيح لتلك الخلايا أن تشفى مما تعانته ، فإن العطب في هذه الحالة يصبح أبدياً ، وبالتالي يصبح فقدان السمع أبدياً .

وعادة يصاحب صمم الضوضاء صمم الأعصاب ، فكثيراً ما يكون هناك رنين يكاد يذهب بالعقل داخل الأذن ، ويعرف طبيياً باسم « طنين الأذن » ويشعر الشخص وكأن هذا الطنين صادر من داخل الرأس ، ويشبه صفارة أو رنين عالياً .

إن الضوضاء حتى إن لم تسبب الصمم يمكنها أن تغزو ساعات النوم مثلما تغزو ساعات الصحو . وتشتت الذهن ، وتحبط الاتصال الشفوى بين الكائنات البشرية إلى حد يذهب العقل .

وقد ثبت أن الضوضاء تؤثر على انقباض الأوعية الدموية ، وخاصة التي تغذى الحلزونية ، ولوحظ أيضاً أن تمدد أوعية المخ الدموية يسبب الصداع عند بعض الناس ، وكذلك التغيرات التي تحدث للأوعية الدموية تؤثر على القلب ... والحل إذن هو الابتعاد عن الضوضاء ، ومحاولة نشر الهدوء بقدر المستطاع .

ومن دواعي العجب أن الشخص المصاب بصمم الضوضاء كثيراً ما يجد مشكلة في تمييز الكلام وسط بيئة تسودها الضوضاء ، فالأصم من الضوضاء يفقد القدرة على سماع الترددات العالية ، فهو لا يستطيع أن يسمع الناس حين يصيحون وسط خلفية صاخبة ، لأن الأذن تفقد كفاءتها في تمييز الكلام عندما تصل مستويات الصوت إلى ترددات عالية تضيق في الضوضاء التي تبتلعها ابتلاعاً ... ومعظم فقدان السمع المؤقت بسبب الضوضاء يحدث خلال الساعة الأولى أو الساعتين عقب التعرض للضوضاء المسرفة ، وكذلك يحدث معظم الاسترداد للسمع في الساعة الأولى أو الساعتين عقب توقف الضوضاء التي أحدثت الصمم ... وعندما يزول مصدر الضوضاء ، وتأخذ الأذن فترة راحة ، ينتهى صمم الضوضاء المؤقت وترجع الأذن لحالتها الطبيعية .

حتى إن كانت هذه الأصوات^(١) لا تصل إلى حد الإضرار الجسدى ، هناك موجات صوتية تستطيع إحداث ذلك الإضرار ، وقد وجد أن الواقعين تحت تأثير الضوضاء قد فقدوا اتزانهم الانفعالى ، وأصبحوا أكثر عصبية وأشد ميلاً للعنوانية فى معاملاتهم . وليت الأمر ينتهى بانتهاء الضوضاء ، وإنما تأثيره يستمر على الشخص فترة قد تطول ، فيضل ينفعل ويثور ويتهجم لأتفه الأسباب حتى يبدو هذا الشخص وكأن به مساً من جنون أو به سفهاً ، فإذا كان الحال كذلك ، فلا عجب من أن تسوء العلاقات بين الناس ويكثر الشجار ، ويسود العدوان ، ولاسيما عندما تنتشر الضوضاء فى كل مكان ولا تنقطع بل تتزايد وتعلو .

بل أخطر من ذلك كله أنه ثبت علمياً أن الضوضاء الشديدة تفقد الإنسان سمعه ، ومن ذلك تبين أن سكان الأدوار العليا فى المناطق التى تمر فى سمائها الطائرات^(٢) وما تصحبه من صجيج ينتج من طيرانها .. وكذا رواد النوادى الليلية التى تقدم فيها الموسيقى الصاخبة يتعرضون لفقد السمع أكثر من غيرهم .. كما أن الذين يعيشون قرب

(١) يشأ الصوت من اهتزاز مصدر صوتي يؤثر فى طبه الأذن ضغطاً وتخللاً ، وهذا التعاف أو التناوب و الصغط يكرر أن مثله ى سمية بالموجات الصوتية ، وعدد الموجات التى يحدث فى اثنائية الواحدة يسمى « بالتردد » وتنقل الاهتزازات من الطلة عبر الأذن الوسطى ثم إلى أجراء لأذن لداحلية إلى العشاء القاعدى فيما يسمى بحصو السمع « النيه » .

(٢) من تلك طائرة « الكوبكورد » لمرسية الإعلبية دات الضجيج الذى ينتج من طيرانها ، والآلات المستخدمة فيها ، فصول صجيج العادم المات لها يصيح عالياً صاحياً شجياً بالرعد ، ولقد السب فإن مثل هذه الطائرات لسريعة يمع طيرانها فوق الولايات المتحدة الأمريكية سرعة فوق صوتية . وقد تبين أن الضوضاء الشديدة لها ضرار خطيرة بأحد ثلاث مراحل : الأولى : ضعف فى السمع لفترة محدودة ثم يعود لحالته الأولى بعد دقائق أو ساعات ، وهذا يحدث لذين يتعرضون لضوضاء عالية لفترات محدودة داخل المصانع والورش والأماكن شديدة الزحام . والثانية : ضعف مستديم فى السمع ، لا يستطيع معه الإنسان سماع احديث الخفيف أو الهادئ ، وهذا يشأ نتيجة التعرض اليومي المستمر لضوضاء عالية .. والثالثة : يحدث عندها الصمم الكامل المستديم ، وذلك نتيجة التعرض اليومي المستمر لسماع صوت عال مدو معاجيء ، مثل أصوات الانفجارات والقنابل والمدافع ، حيث به فى هذه الحالة تنقب طلة الأذن ، أو تكسر عظيماتها ، أو تلف الأعصاب الحسية بها .

مناطق ذات حركة مرور ثقيلة مزدحمة يتعرضون لمستويات ضوضائية عالية ذات تأثيرات ضارة .

وقد أجرت وكالة حماية البيئة في أمريكا بحثاً ، كانت نتيجته أن ثلاثة ملايين من الأمريكيين يعانون من فقدان السمع بالتأثير .. وقررت مصلحة العمل قواعد معينة ، بموجبها يسمح بالعمل فقط مدة ثمانى ساعات يومياً للعاملين الذين يتعرضون للضوضاء ذات الشدة ٩٥ ديسيبل^(١) .. وساعتين يومياً لمن يتعرضون للضوضاء التى شدتها « ١٠٠ ديسيبل » وهكذا . كما ثبت علمياً .. أن الإصابة بالأمراض ذات الصلة بالنتوتر كالضغط العالى والقرحة ، قد تزيد بالتعرض للضوضاء المزعجة .. وتشير الأبحاث إلى أن الضوضاء ذات الشدة العالية تؤدى إلى تغيرات وأنشطة جلدية من جراء تضيق فى الأوعية الدموية القريبة من الجلد ، وإلى زيادة فى إفرازات بعض الغدد مثل الأدرينالين .

ولعل أقرب الأبحاث الطبية كان على التأثير المباشر للضوضاء على ضغط الدم ، ذلك لأن تأثيرها يؤدى إلى ارتفاع الضغط مباشرة .. وبالعكس فإن الهدوء والسكينة يؤديان إلى انخفاض ، حتى فى المصابين بمرض ارتفاع الضغط .. وبالتالي فإن مضاعفات ارتفاع الضغط قابلة للحدوث ، ونسبة أكبر بكثير فى الأشخاص الذين يتعرضون لانفعال مفاجئ ، أو لصوت مرتفع ، أو حالة ضوضاء فجائية ، وتؤكد كل الإحصاءات الطبية أن نسبة الإصابة بأمراض الشرايين والجهاز الدورى و لقلب ، بما فى ذلك ضغط الدم —

(١) الصوت أو الضوضاء يقاس بوحدة قياس تسمى « ديسيبل » .. أثبتت بها البحوث والدراسات أن — الأصوات بقوة أكثر من ١٤٠ ديسيبل تسبب آلاماً عصبية لحسب الإنسان لا نستطيع الأذن استرية تحملها .

— الأصوات بقوة ١٢٠ ديسيبل تسبب آلاماً عصبية وعصبية للإنسان .

— الأصوات بقوة ٨٠ : ١٢٠ ديسيبل ذات تأثير صار على المدى البعيد المستمر .

— الأصوات بقوة أقل من ٨٠ ديسيبل تعتبر أصواتاً أو ضوضاء غير صاره

ومن ثم يجب تجنب المصادر المزعجة للضوضاء ، وخاصة غير المقتة لنظر . وعنها الكثيرون دون معرفة حظورها ، ومنها الموسيقى الصاخبة الحديثة التى تصدر أصواتاً بقوة ١٠٠ ديسيبل .. والآلات والمخبرات المستخدمة فى شق الطرق ، فتلث تصدر أصواتاً بقوة ٢٢٠ ديسيبل .. وحرس التليفون المستمر يصدر أصواتاً بقوة ٧٠ ديسيبل ... ويلاحظ أن معدل الصوت العادى للملثم للإنسان يكون بقوة لا تزيد على ٦٠ ديسيبل ، وهى قوة صوت الإنسان العادى . [وردت تلك المقاييس بحلة مبر الإسلام عدد نوفمبر ١٩٨٤] .

أكبر في قائدى السيارات ... واسبب يرجع إلى الانفعالات الكثيرة التى يتعرضون لها مثل الضوضاء^(١) وغيرها .

والجهاز العصبى يتأثر بالضوضاء فى صورة تنبيهات كهربية تعبر الألياف العصبية حتى تصل إلى أرقى منطقة وظيفية بالمخ - وهى لحاء المخ - فتنبج خلايا هذه المنطقة التى تسعى إلى التعرف على الخواص المختلفة للضوضاء ... وتنبج التنبيهات الكهربية مناطق تحت لحاء المخ ولا سيما تلك التى تعرف بالتكوين الشبكي ، وينجم عن هذه الإثارة تنبج فى الجهاز العصبى اللاإرادى ، خاصة الجهاز السمبثاوى الذى يؤثر بالتالى على الكثير من أعضاء الجسد ، فيسرع القلب فى دقاته ، ويرتفع ضغط الدم ، وتقلص بعض عضلات الجهاز الهضمى ، وتتأثر إفرازات المعدة وغيرها من إفرازات أخرى ، حتى إفرازات الغدد الصماء « الهرمونات » مثل الإدرينالين ، فإنها ترتفع فى الدم لتصل إلى أعضاء الجسم المختلفة لتساهم بدورها فى التأثير عليها ، ومؤازرة فعل الجهاز السمبثاوى ، وبالتالى فإن التغيرات التى تحدث فى الجسم بفعل الجهاز الهضمى والهرمونات ، تحدث الضرر البالغ بالصحة إذا ما طال مداها ..

الغريب فى الأمر أنه قد ثبت علمياً أن للضوضاء تأثيراً على الإبصار ، فتظل حدقة العين منتفخة أكثر مما ينبغى ... وقد يؤثر هذا على أداء من يعمل فى مهنة تحتاج إلى دقة بصرية ... وهذا قد يكون سبباً من أسباب الصداع الذى يشكو منه بعض الناس عندما يجهدون أعينهم تحت ظروف يتعرضون فيها للضوضاء .

وتضيف الدراسة قائلة : « الضوضاء إذن مسؤولة عن الكثير من شكوى الناس كبيرهم وصغيرهم ، فإذا كنت تشكو من ضعف فى السمع أو فى الإبصار ، أو تشكو

(١) ولعل من أبرز الأمثلة الواضحة لكيفية تأثير الضوضاء على صحة الإنسان هو كيف يعس الإنسان بالزيادة الفجائية فى ضربات قلبه عند تعرض لصوت مرعج أو عالٍ ، أو صوت غير متوقع مفاجئ .
والأذن فى الإنسان اعادى يمكنها أن تسمع ترددات تقع ما بين ٢٠ : ٢٠,٠٠٠ دورة أوسيكلى فى الثانية ، أى بين ٢٠ : ٢٠,٠٠٠ هرتز (HZ) فى الثانية ، ومع ذلك فمعظم الأصوات التى نسمعها هى حليط من الترددات وليس مؤلفة من تردد واحد .. ومن الناحية السيكلوجية ، فإن نفاء الصوت معناه نفاء الردد ، وسمى نوع الصوت أو نوعية النعمة .

من الصداع أو عدم القدرة على التركيز ، أو من الانفعال الزائد والعصبية في تعاملك مع الناس ، أو لاحظت على ابنك عدم توفيقه في الدراسة ، أو على طفلك الرضيع ضعفاً في مهاراته ، أو غير ذلك ، فاعلم أن الضوضاء مكانها قفص الاتهام .

وتنصح تلك الدراسة بالسعى على التخلص من الضوضاء قبل أن تفعل بك ما فعلته بعيرك ، مؤكدة أن الوقاية خير من العلاج .

● الموسيقى الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة :

ظهرت دراسة علمية تؤكد أن الموسيقى الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة ، أو على الأقل إضعافها .. وتبين من دراسة أجريت في ألمانيا مؤخراً أن الذاكرة تضعف بنسبة تتراوح بين ١٠٪ إلى ٦٠٪ في أوساط عشاق الموسيقى الصاخبة . وفي تجربة دراسية أخرى على ستائة شخص ممن لا يستمعون للموسيقى الصاخبة ، وتتراوح أعمارهم بين ١٧:٢٩ سنة ، تبين أن المصابين بدرجات متفاوتة من ضعف الذاكرة يشكلون ٤٪ في حين كانت النسبة ٢١٪ بين الذين يستمعون إليها من المستويات نفسها .

● العلاقة بين الضوضاء وارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب :

أوضحت الدراسات التي قامت بها كلية طب جامعة « ميامي » الأمريكية ، بالتعاون مع وكالة حماية البيئة ، أن هناك علاقة وثيقة بين زيادة الضوضاء وارتفاع درجاتها ، وبين نسبة الإصابة بأمراض القلب ... فقد أثبتت الإحصائيات أن الزيادة في الإصابة بجلطة القلب والسكتة القلبية — وخاصة في السن المبكرة — تستمر مع التغيرات البيئية المعقدة ، مثل الازدحام والضوضاء وما يصاحبهما من توتر عصبي ، وعدم استقرار نفسى .. وتؤكد الأبحاث وجود تغيرات في مكونات الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من توتر عصبي شديد ، وقلق نفسى ، وتمثل هذه التغيرات في زيادة نسبة دهنيات الدم ونسبة الكوليسترول ، وزيادة نسبة الإنسولين في الدم ، وزيادة قابلية صفائح الدم في الالتصاق بعضها ببعض ، مما يساعد على تكوين الجلطة ، وزيادة نسبة إفراز الهرمون

المنشط لإفراز هرمون الكورتيزون الذى يسبب نقص مادة البوتاسيوم فى عضلة القلب ، فضلاً عن إمكانية حدوث السكتة القلبية (١) .

وقد جاء فى تقرير للصحة العالمية أن المستوى المسموح به للتعرض للضوضاء حوالى « ٦٠ ديسيبل » (٢) ... وكلما زادت نسبتها زادت احتمالات حدوث الأضرار المتعددة للضوضاء ، التى أشرنا إليها سابقاً .

وهناك دراسة قام بها الدكتور « عادل الملوانى » الأستاذ بمركز بحوث البناء ، أوصت بأن يكون تخطيط المدن مراعيّاً الناحية الصوتية ، وذلك بالاختيار المناسب لأماكن القطاعات المختلفة لمدينة ، وطرق المواصلات التى تربطها بضرورة مراعاة اتساع الطرق ، لتجنب اختناقات المرور ، وسلامة وسرعة صيانة هذه الطرق ، وزيادة معدل التشجير على جانبي الطريق ، حيث ثبت علمياً أن وجود ساتر من الأشجار (٣) يحجب حوالى ٨ ديسيبل من ضوضاء الطريق ، هذا إلى جانب استخدام الحواجز لتقليل انتشار الضوضاء ، مثل الحوائط التى تستخدم أساساً كحاجز صناعى لسد الفراغات بين الحواجز الطبيعية ، مع التوصية باستخدامها على نطاق كبير لتجنب حدوث تردد الصوت بين الحوائط على جانبي الطريق .

ومن أهم الوسائل التطبيقية لمكافحة الضوضاء التى أوصت بها الندوة العلمية لمكافحة الضوضاء (٤) فى مصر ، هى مكافحة عند المصدر ، بمعنى محاولة إقلال الضوضاء الصادرة ، وذلك بتغيير الخامات التى يحدث منها الضوضاء ، مثل تعطية عجلات القطار بالمطاط ، كما هو الحال فى مترو الأنفاق ، أو يحد الضوضاء داخل حيز من المواد العازلة للصوت ، فضلاً عن ضرورة اتخاذ إجراءات تقوم بها الحكومة للحد من

(١) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٦/٧/١ (بتصرف) .

(٢) وحدة قياس الصوت كما سبق أن ذكرنا .

(٣) نُشرت الدراسات أن أشجار « افيكس » تحقق أكبر قدر لتقليل الضوضاء فى محال الترددات المرتفعة ، لما لها من كثافة كبيرة وعرض وسلك أوراقها .

(٤) عقدت بالمركز القومى للبحوث بالتعاون مع المعهد الثقافى الألمانى بالقاهرة ، وشعبة حماية البيئة أكاديمية البحث العلمى والتكنولوجيا ، وذلك فى يونيو عام ١٩٨٦ .

الضوضاء ، من إصدار قوانين تنظم حماية البيئة والأفراد من الضوضاء ، ولاسيما في ساعات الراحة ، وحول المنازل والمستشفيات وغير ذلك ، مما ترى فيه تشجيعاً للحد من الضوضاء ، مع ضرورة مشاركة المتخصصين والخبراء في الصوتيات في تخطيط المشروعات الصناعية والمدن ، لاستيفاء كل المواصفات اللازمة للحد من الضوضاء .

● الدش الساخن ضار بالصحة (١) :

في ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية أثبت عدد من الباحثين أن الاستحمام بالماء الساخن بواسطة الدش ضار بالصحة ، وفسروا ذلك بأن الماء الساخن ينتج عنه تحلل المواد الكيماوية الموجودة فيه فتتبخر ، وبالتالي يستنشقه المستحم .. كما تتسرب كميات منها إلى داخل المنزل فيستشقها أفراد الأسرة .. ومعظم هذه الأبخرة سامة وضارة بالصحة ، ولذلك ينصحون باستعمال الماء البارد .

● الكف أكبر ناقل لعدوى الرشح :

أذاع فريقان طبيان أمريكيان ، أحدهما يمثل جامعة « فرجينيا » ، والآخر جامعة « ويسكونش » نتائج أبحاثهما العملية فيما يتعلق بأسباب انتشار عدوى الرشح ... والتي أكدت أن العدوى تنتقل بواسطة اللمس بالأكف ، أكثر من انتقالها بواسطة السعال أو العطاس عما كان معتقداً ، إذ أن التصافح بالأيدي بين المريض والسليم ينقل الرشح بصورة أكيدة وفورية إلى السليم ، إذ أن أكف المصابين بالرشح عادة ما تلمس أنوفهم وعيونهم ، فتنقل إليها جرثومة الرشح ، ومنها إلى أيدي الأصحاء ، فتنقل إليهم عدواهم .

● الإنفلونزا لا تنشأ من برودة الجو :

ثبت علمياً أن ما اعتاده الكثيرون من إحكام إغلاق النوافذ والأبواب ، وإسدال الستائر في فصل الشتاء خوفاً على صحة الأسرة من الهواء البارد يعتبر خطأ شائعاً ..

(١) صحيفة الأهرم الصادره في ١٩٨٧/٣/٧ .

فالبرد والإنفلونزا والنزلات الشعبية وغيرها من الأمراض التي يزداد انتشارها في الشتاء لا تنشأ من برودة الجو ، وإنما تنتقل عن طريق ميكروبات وفيرورات خاصة تخرج من فم المصاب وأنفه أثناء الكحة والعطس والسعال ... وهذه الميكروبات والفيروسات تجد في الحجرات المغلقة فرصة العمر لتكاثر بالملايين وتصيب كل من في المكان ... لذا تنصح الدراسات العلمية^(١) بتهوية الحجرات ودخول الشمس إليها طوال اليوم ، فذلك سلاح هام في الوقاية من أمراض الشتاء .. فمع دخول الهواء المتجدد للحجرات يدخل الأوكسجين وتخرج الغازات الضارة ، ونقل بل قد تنعدم فرصة تكاثر الميكروبات ، وبذلك تقل فرصة العدوى كما أن أشعة الشمس تقتل الكثير من هذه الميكروبات ، ومن هنا كانت أهمية تهوية حجرات المنزل طول النهار ، والحرص على ترك جزء من زجاج نافذة حجرة النوم مفتوحاً في أثناء النوم .

● النقرس :

ثبت أن النقرس يصيب الرجال بنسبة أكبر من النساء .. كما أن الإصابة تفضل ذوى الثراء ... وذلك لقدرتهم على تناول اللحوم التي تحتوى على نسبة عالية من حامض البويك^(٢) .

● نقص الزنك وفيتامين «أ» في الغذاء يسهل الإصابة بتليف الكبد :

أكدت الدراسات^(٣) التي أجريت بكلية طب القاهرة أن نقص عنصر الزنك وفيتامين «أ» يؤدى إلى التأثير على كفاءة الجهاز المناعى ، مما يسهل الإصابة بتليف الكبد .

(١) من أبحاث أحد المتخصصين في مجال العلمى الطبى (إحدى المجلات الطبية الدورية) .

(٢) حامض البوليك له نسبة ضئيلة في الدم إذا رادت عن معدلها المعقول ترسبت أملاحه في المفاصل وتنتج عن ذلك ما سميته بالنقرس الذى يسبب تورماً واحمراراً شديداً مصحوباً بألم شديد في مفاصل الجسم ، ولكن أكثرها هو مفصل الإصبع .

(٣) هذه الدراسات استمرت ثلاث سنوات ضمن مشروع القومى لدراسة أمراض الكبد في مصر ، والذي يموله مشروع ترابط الجامعات الأمريكية والمصرية ، وقد نوهت عنها صحيفة الأهرام الصادرة في ١٦/١٢/١٩٨٦ .

وكذلك زيادة هذين العنصرين عن حد معين يؤدي إلى تسمم خلايا الكبد ، وإحداث تأثير مشابه للالتهاب الكبدي الوبائي .

وقد ثبت بالبحث أن لفيتامين «أ» والذي يتوافر في الخضراوات والمشمش والجزر — يعد من الفيتامينات الأساسية الضرورية لجسم الإنسان ، وله تأثير فعال على نمو الخلايا والجهاز المناعي بالجسم ، وبالتالي فنقصه يؤدي إلى ضعف المناعة ، مما يرفع من نسبة الإصابة بتليف الكبد . أم بالنسبة لعنصر الزنك — والذي يوجد في اللحوم الحمراء والخبز البلدي والموز والتفاح والحمص — فقد لوحظ أن نقصه يؤدي إلى توغل البلهارسيا في الكبد ، وذلك نتيجة لضعف الجهاز المناعي للجسم .. ولذا فيستخدم عنصر الزنك في محاولة لإيقاف تطور مرض البلهارسيا في الكبد ، بتقليل ترسيب البويضات ، والحد من مضاعفاته .

● نقص الزنك يؤثر على النمو :

أثبتت دراسة^(١) علمية أخرى أن نقص عنصر الزنك في الطعام يؤثر على نمو الأطفال ويسبب التقزم^(٢) ، وعدم التام الجروح بالسرعة الكافية ، ونقص في حاستي الشم والتذوق ، وتشقق الجلد ، ولاسيما في أماكن الثنيات ، كالفخذين وتحت الإبطين .

وأكدت الدراسة أن انخفاض تركيز عنصر الزنك في الطعام يقلل من وزن الجسم وكمية الطعام التي يتناولها الشخص ، كما يخفض من القيمة الغذائية للبروتين ، ومن ثم لا يستفيد الشخص من البروتين الذي يتناوله بالدرجة الكافية ، وبذلك توصي الدراسة بضرورة الأخذ في الاعتبار بتركيز الزنك والبروتين في الطعام .

(١) هذه الدراسة قام بها معمل التغذية بالمركز القومي للبحوث ، وأشرف عليها الدكتور حماد عربال ، الأساتذة الباحث بالمعمل ، حول تأثير عنصر الزنك .

(٢) أى : قصر القامة .

● الإقلال من الملح .. علاج :

ثبت علمياً أن الإقلال من الملح في الطعام ، وكذا الإقلال من الماء ، يساعد في علاج بعض أمراض الجلد الحادة المنتشرة بمساحات كبيرة في الجسم .. وذلك بعد أن تبين أن الإقلال من هذين العنصرين — أى الملح والسوائل — يعد فرصة للجلد للحد من التهابات الحادة ، ومن ثم الحد من الميكروبات التي تعيش على سطحه ، وخاصة إذا كان هذا السطح ملتهباً ومتورماً ، وبه وفرة من الإفرازات التي تعطى هذه الميكروبات فرصة للغذاء والانتعاش والنمو ، مما يزيد من حدة بعض أمراض الجلد .. لذلك نرى أن في الصوم فرصة للمساعدة في تلك الناحية العلاجية^(١) .

● الإكثار من الملح .. علاج :

بينما كان الإقلال من الملح علاجاً لبعض الأمراض الجلدية .. كان الملح هو العلاج الوحيد لها في الصيف ، كما يقول الدكتور « عبد المنعم المفتى » أستاذ الأمراض الجلدية بجامعة القاهرة ، الذى ينصح بزيادة استعمال الملح في الصيف ، أو بتناول « المخللات » مع وجبات الأكل ، بعد أن تبين أن الملح يعطى الجلد ما يلزمه من الدفاع ضد الميكروبات الجلدية .. وفي الوقت نفسه ينصح بالإقلال من السكريات ، حيث أن العرق الذى يخرج من الجسم في الصيف يكون مصحوباً بنسبة كبيرة من السكريات ، والذى يصبح عاملاً مساعداً على العدوى ...

ويقرر أن الملح له فوائد كبيرة ، ومنها أنه يدخل في تركيب جميع سوائل الخلايا بالجسم ، ولذا فعندما يشعر الإنسان بالتعب أو سرعة الإرهاق الذى ينتج أحياناً عن نقص الملح بالجسم .. في هذه الحالة تكون « المخللات » أحسن علاج .

● التمرينات الرياضية لها فوائد لا نعلمها :

أظهرت دراسات علمية نشرت مؤخراً أن التمرينات الرياضية تحسن من حالة لقلب ، وتخفض من ضغط الدم ، وتزيد من اللياقة البدنية .. وأيضاً تزيد من معدلات الذكاء .

(١) الصيام وعلاقته ببعض أمراض الجلد : د. محمد الظواهري أستاذ الأمراض الجلدية (مقال في إحدى المجلات الطبية الدورية) .

كما أثبتت التجارب أن هناك تحسناً في نفسية ممارس الرياضة ، إذ أنه يصبح أكثر استقراراً من الناحية العاطفية ، وأقل توتراً من الناحية النفسية .

والتفسير الذى يورده العلماء لهذه الظواهر ، هو أن الرياضة تسبب في دفع كمية أكبر من الدم إلى المخ ، الأمر الذى يحرك الجزء المختص بالدكاء بصورة أكثر ، ويجعله أكثر تفاعلاً^(١) .

كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى انخفاض معدل الإصابة بسرطان الثدي عند المرأة ، وذلك من خلال عينة مكونة من ٥٤٠٠ طالبة جامعية بجامعة « بوسطن » الأمريكية ، حيث تبين أن معدل الإصابة يصل إلى ٨٦٪ بالنسبة للأنثى لا يمارسن الرياضة بالجامعة ، في حين ينخفض معدل الإصابة بمرض سرطان الثدي عند الرياضيات بالذات^(٢) ... ودلت تلك الأبحاث على أن الرياضة — كسشاط حيوى — تؤدي إلى حسن الاستفادة من الطاقة المخزونة بالجسم ، وفي نفس الوقت تنشيط الأجهزة الهامة فتدفعها إلى العمل بكفاءة عالية جداً ، نتيجة لحسن التمثيل الغذائى للعناصر الغذائية المختلفة ، إلى جانب أن الرياضة تمنع الترهل الذى يصاحب حالات كثيرة من أورام الثدي ... حيث ثبت علمياً أن الأورام لها علاقة باختلال التوازنات الهرمونية الموحدة بالجسم ، التى تقلل منها الرياضة نتيجة لحسن التمثيل الغذائى^(٣) .

ومما يؤكد دور الرياضة في سلامة الإنسان النفسية والعقلية ، والدراسات التى أجريت على ١٦ بطلاً من أبطال الألعاب الأولمبية ، حيث دلت نتائج هذه الدراسات على أن هؤلاء الأبطال أكثر ذكاءً ، واستقراراً عاطفياً ، وثقة بالنفس ، وتفوقاً فكرياً من الأشخاص الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية .

وتشير نتائج دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية ، وقدرة فائقة في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين ، كما يتميزون بصفات قياسية من النضج الفكرى والاجتماعى والصفاء الذهنى والثقة بالنفس .

(١) حير منشور في باب حياتك بالمجلة العربية نومبر ١٩٨٤ (تنصرف) .

(٢) صحيفة الأخبار الصادرة في ١٩٨٧/١٢/٣ (تنصرف) .

(٣) المرجع السابق .

وتبين الدراسات التى أجريت على العديد من الرياضيين أن الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية ، هم أكثر متعة بعملهم من غيرهم ، وأكثر تفاعلاً واستجابة مع ما يدور حولهم من مواقف وأحداث . وتؤكد نتائج بعض الدراسات أهمية الرياضة فى التحصيل الفكرى ، حيث تبين أن الطلاب الذين يتميزون بلياقة بدنية عالية ويستذكرون دروسهم بانتظام يحصلون على درجات عالية فى الامتحانات ، وذلك إذا ما قورنت درجاتهم بدرجات الطلاب الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية .

كما تبين أن الرياضة تساعد فى علاج مرضى الوهم ، الذين تنتابهم حالات من الذعر والقلق والخوف من عواقب الأمور ، حيث عولجت تلك الحالات بممارسة رياضة الهرولة والتمرينات السويدية التى كانت تستغرق ساعة ونصف الساعة يومياً ، بمعدل ثلاثة أيام فى الأسبوع ، ثم التحول بعد شهور إلى الألعاب العنيفة ، مما أدى فى النهاية إلى إزالة المخاوف والقلق من نفوس تلك الحالات ، مما اتضح أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية للأشخاص ازدادت ثقتهم بأنفسهم وتفاؤلهم واطمئنانهم للحياة ، وتمتعهم بعلاقات طيبة مع الآخرين .

● الملاكمة لعبة خطيرة (١) :

قدم فريق كبير من الأطباء الإنجليز تقريراً يطالب فيه الاتحادات الرياضية الدولية بإلغاء الملاكمة ، باعتبارها من الألعاب الخطرة .. أو العمل على الحد منها بعد تنظيمها وتوجيهها الاتجاه السليم .

ويذكر التقرير أن كثيرين من أبطال الملاكمة قد لا يشعرون بتأثير تهتك أخاخهم من الضربات التى سددت إليهم فى مباريات سابقة ، إلا بعد مرور عدة سنوات ، عندما تبدو عليهم مظاهر الفتور والوهن والعجز المبكر ، وهذا ما حدث بالفعل لبطل العالم السابق محمد على كلاى ، المعروف بصوته الجهورى الرنان ، فقد أصبح خافت الصوت ، بطيء الحديث ، متلعثم اللسان ..

(١) الملاكمة بين الحظر والإلغاء بحث مشور بالحملة العربية نوفمبر ١٩٨٦ (تصرف) .

ويقول البروفيسور « دونالد دينث » أحد الأطباء السبعة الذين وضعوا التقرير الطبي : إن الملاك قد يصاب بضربة مركزة في الصدغ تفقده سرعة الحركة ، فيشعر بإجهاد وإرهاق دون أن يفقد وعيه ... وقد يصاب بضربة في الرأس تهز مخه هزاً دون أن تتلف أوعيته ، فيختل توازنه ، ويفقد ذاكرته لفترة من الزمن — قصيرة أو طويلة — تبعاً لقوة الإصابة . وقد يصاب بضربة قاضية في المخ تفقده التوازن والوعي معاً ، وهي التي تحدث في معظم حالات النزف الخطر في المخ .. ومن المؤسف أنها الضربة التي ينتهز كل ملاك فرصة تسديدها لخصمه من أول المباراة حتى نهايتها . ويذكر التقرير أن حوالي ٤٤٩ ملاكاً محترفاً ماتوا على حلبات الصراع منذ سنة ١٩٢٠ بتأثير نزيف دموى في المخ نتيجة ضربات قاضية ، سواء في الرأس أو الصدغ ، أى بمعدل سبعة ملاكمين في السنة ، وهي نسبة عالية جداً إذا افترضنا أن الملاكمة رياضة مفيدة للجسم !!^(١) .

● وأخيراً الطين علاج للأمراض ! :

العلاج بالطين طريقة أثبتت التجارب^(٢) نجاحها في إحداث الشفاء من كثير من الأمراض التي استعصت على العقاقير المسكنة والمهدئة والمنشطة وغيرها ... وأفادت في الوقاية من آفات أخرى ... أى أن لها اتجاهين : اتحاهاً وقائياً ، وعلاجياً .

وقد أعلن مركز أبحاث « آميس » التابع لوكالة « ناسا » Nasa الأمريكية للفضاء أن الطين العادى فيه خاصية تخزين ونقل الطاقة ، وذلك من الإشعاع الشمسى الطبيعى الذى تقذف به الأرض على الدوام ، وأنه يطلقها كضوء فوق بنفسجى عندما يبتل بالماء أو يعالج ببعض المركبات العضوية أو يجف ... وأن هذه الطاقة يمكن أن تفيد جسم

(١) تبين أن المعاناة من ضعف الذاكرة والتأثرة من الأعرض الملاممة لم يزاول هذه اللعبة

(٢) في رومانيا أنامو محطة استشفائية متطورة ، تقع بين البحر الأسود وبحيرة تيكر ميول ذات الطين الحصى البارد والساحر ، والذي يحوى نسبة معدنية عالية من المواد الكلورية و لصودية والكربونية والمحيطة تلع ٨:٧٪ ... وطريقة تطبيق العلاج عبارة عن طلاء الجسم كله بالطين النارد أولاً ، ويستبقى المريض على ظهره لمدة من الزمن تختلف باختلاف الحالة ، مع دهن الجسم بالطين البارد والدفك والمساج اليدوى . بعد ذلك حمام ساحر في بحيرة تيكر ميول ، ثم جلسات ذلك باليد . ثم طلاء الطين الحصى الساحر ، يعقه حمام سحرى ثم استرخاء .. وصدق رسول الله ﷺ إذ يقول . « التمسوا الرق في تحاسا الأرض » وطلب العلاج والشفاء هو التمس للرق أيضاً .

المريض المغموّر داخل الطين بقصد الاستشفاء^(١)، مما يعطى تفسيراً لأهمية استخدام العلاج بالطين^(٢)، ولاسيما تشوهات العمود الفقري، وحالات الروماتيزم المفصلي الحاد، والنقرس. وآلام التهابات الشرايين من منشأ مرضي.. كما أظهر العلاج بالطين نتائج مذهلة في معالجة كثير من الأمراض الجلدية الإكزيمة التي استعصت على المراهم والأدوية.. كما كانت النتائج طيبة ومشجعة في الأمراض التناسلية، خاصة عند المرأة^(٣).. وفي المساعدة لإعادة وظائف الأعضاء العظمية إلى طبيعتها، بعد عمليات التقويم والتجبير... كما أظهرت لنتائج أنها تفيد في معالجة الدوالي في الساقين، والأوعية الدموية... غير أن الاستخدام اهام للطين كان لمعالجة مرضين مخيفين، لا يزال لعالم ينظر إليهما بخوف وحذر، ويضعهما على قائمة الأمراض المستعصية، وهما: شلل الأطراف، والروماتيزم... ومن المدهش أن امرأة مشلولة قادمة من مكان بعيد أتت المصح على عربة وخرجت بعد شهر تمشى على قدميها، وقد ابتسمت لها الحياة من جديد^(٤)..

وكذلك الأمر بالنسبة لشباب كاد الروماتيزم يشل حركته، فإذا به يكاد يطير من الفرح وقد خرج بدون ألم إطلاقاً، بعد أن كتب الله له الشفاء.. ويعتقد الأطباء الرومانيون.. أن الشوارد المعدنية التي يحويها الطين البحري في الوسط الساخن لها تأثير موضعي يفيد الالتهابات الجلدية وإصابات الأوردة والمفاصل، ويمكن أن تتمص هذه الشوارد عن طريق الدوران لتؤثر في الجمجمة العصبية^(٥) المركزية، محدثة الفعل العلاجي

(١) مجلة الفيصل : العدد ١١٧ - ربيع الأول ١٤٠٧ هـ : اكتشافات علمية ..

(٢) يتم استخدام العلاج بالطين للمرضى قدامين من أمريكا والمجر ويوغوسلافيا وجميع أنحاء أوروبا للوقاية من السمّة والسكر واضطرابات النمو عند الأطفال، والتهابات الجهاز التنفسي، وبورات الربو، والأعصاب.. كما أفاد النساء في الوقاية من الاحتلالات في العظم اهورموني وحالات الدوالي.. كما ينصح به لمن مارس أعمالاً مهنياً متعبة، أو لديه ميل نحو السمّة.

(٣) التهاب الرحم والبييض والملحقات، والعقم الثانوي

(٤) مجلة « تورويسكا » الرومانية Romania-Pitoreaasca.

(٥) من المعلوم أن الجسم يصمم حملة عصبية، وجملة غذية هرمونية، وهما المسئولتان عن إدارة الكائن البشري الحي، وهناك تربط بين الجملةتين واسحام ينحل في منطقة تحت السرير المصري والتي تعتبر المركز الإداري أفعال لكلتا الجملةتين.

بالتعاقد مع عمليات الدلك والتحرك والتمسح ، والتمرنات الرياضية ، فتساعد على تحسين نفسية المريض ، وتشعره بالراحة والطمأنينة ، وهدوء البال ، فيجتمع الانسجام النفسى والروحي مع الراحة البدنية^(١) .

● الدماغ والشهية^(٢) :

وجد الباحثون أن أحد المكونات الكيميائية التى تم اكتشافها من قبل فى الدماغ الإنسانى هى فى الوقت نفسه أهم مثيرات الشهية الغذائية ... ومن المتوقع أن يؤدى هذا الاكتشاف دوراً هاماً فى علاج ضعف الشهية ، والاضطرابات الغذائية .

العنصر الكيميائى المشار إليه يسمى «Neuropeptidey» ، وعندما حقنت به مجموعة من الفئران انطلقت تأكل بنهم خلال دقائق ... وفى اليوم الثالث كانت تأكل ضعف ما تأكله عادة .. وخلال عشرة أيام زاد وزن الفئران عشرة أمثال ما كانت عليه قبل التجربة .

● الدموع تريخ الجسم :

أثبتت الدراسات العلمية^(٣) من خلال إحصاءات أن بين كل ٤١ مريضاً بالقرحة المعوية يوجد ٣٣ شخصاً على الأقل أصيبوا بهذا المرض نتيجة لكبت مشاعرهم باحزن ، وعدم التخلص منها عن طريق الدموع ، فاختزنوها فى أنفسهم ، مما أدى إلى أصابهم بالقرحة فى معدتهم .

كما تبين أن الذين يشعرون برغبة فى البكاء ، ويقاومون هذه الرغبة لسبب أو لآخر ، يعانون من اضطرابات عاصفية خطيرة .. من هنا فالبكاء ليس ضرورة فسيولوجية فحسب ، بل هو أيضاً ضرورة سيكلوجية فى الوقت نفسه .

(١) المجلة العربية نوفمبر ١٩٨٧ (بنصرف)

(٢) العلم والحياة : مجلة الأمة يوليو ١٩٨٦ .

(٣) من دراسة منشورة بالمجلة العربية يوليو ١٩٨٧ (بنصرف) .

● حاسة الشم :

ثبت علمياً أن حاسة الشم تبلغ أشدها بين سن العشرين والأربعين ... أما بعد الثمانين فهناك خطر بفقد حاسة الشم أو ضعفها بنسبة ثلاثة أشخاص من كل أربعة أشخاص .
وقد توافقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أجريت في اليابان ، وأثبتت تفوق النساء على الرجال في حاسة الشم ...

أما بالنسبة لمدخنين ، فقد ثبت علمياً أن التدخين يؤثر على الأعصاب التي تنتهي عند الأنف .. وأضافت الدراسة محذرة من فقدان حاسة الشم عند المتقدمين في السن ، حيث يعرضهم لأخطار عديدة ، منها عدم تمكنهم من شم لغاز والدخان اللذين قد يعرضان حياتهم لخطر الاختناق (١) .

● مخ الذكر أكبر من مخ الأنثى (٢) :

أثبتت البحوث الطبية أن مخ الذكور أكبر من مخ الإناث ، وأن متوسط وزن مخ الذكر في سن البلوغ ١٤٠٩ جرامات ، في حين أن متوسط وزن مخ الأنثى عند البلوغ ١٢٦٣ جراماً ... أى بنقص عن الذكر قدره ١٤٦ جراماً ، وإن كان حجم المخ وزنته في كلا الجنسين في الغالب مناسباً مع تكوين جسدتهما ، ووزن كل منهما .

كما دلت تلك البحوث على أن مخ الطوال - سواء في الذكور أو الإناث - أثقل وزناً من مخ القصار ، وإن كانت رعوس القصار أضخم من رعوس الطوال بالقياس إلى القامة ذاتها ، غير أن الرعوس الضخمة لا تعنى بالضرورة ذكاء أكبر . والمعروف علمياً أن مخ الإنسان - ذكراً كان أو أنثى - ينمو نمواً سريعاً في السنوات الثلاث الأولى من حياته ، ثم ينمو نمواً متوسطاً إلى السنة السابعة من العمر ، ثم يتباطأ نموه في السنوات التالية ، إلى أن يبلغ نموه الكامل في الذكور في سن العشرين ، وفي الإناث قبل العشرين بأشهر قليلة .

(١) في حامية « نسلخاب » في لولايات المتحدة الأمريكية قسم خاص لدراسة حاسة الشم . وهي التي قدمت تلك

المعلومة (بتصف)

(٢) المجلة الفرنسية - مايو ١٩٨٥ .

ثم يبدأ المخ بعد سن العشرين في كل من الجنسين في الضمور ، فيتناقص وزنه بمعدل
جرام واحد في كل سنة .

● ذكاء المرأة :

جاءت في الدراسة العلمية التي قامت بها جامعة « كورنيل الأمريكية » أن معدل
ذكاء المرأة أعلى من الرجل بالنسبة لتعليم اللغات ، وأن ذاكرتها بصفة عامة أقوى من
ذاكرة الرجل^(١) .

(١) مجلة الشرقية - مارس ١٩٨٠ { أوردت تلك الفقرة من موضوعات علم النفس لدى انصافها بالعنصر السابق } .

الفصل الثانى

الوقاية والعلاج بالغذاء

- العلم الحديث يكشف عن فوائد غريبة لعسل النحل .
- البلح .. حار فيه العلماء من عظم فوائده .
- الجزر يحميك من الكولسترول والسرطان .
- عصير التوت .. علاج فعال .
- الإفراط فى أكل السبانخ يؤدى إلى اعتلال الصحة ! .
- اللبن الزبادى وخميرة البيرة وتأثيرهما الساحر !
- الثوم والبصل .. وقاية وعلاج .
- وموضوعات أخرى .

● الجراثيم تموت بالعسل (١) :

أكدت التجارب العلمية العديدة أن الجراثيم التي تسبب الأمراض للإنسان تموت بالعسل .. ومن بين هذه التجارب ما قام به العالم لبكتريولوجي « ساكيت » الذي قام بزرع جراثيم مختلف الأمراض في مزارع من العسل الصافي ، ولبت ينتظر ، وقد أذهلته النتيجة التي حصل عليها ، فقد ماتت جميع هذه الجراثيم وقضى عليها في عدة ساعات ، في حين مات أكثرها مقاومة في مدة أقصاها عدة أيام .. لقد ماتت جراثيم التيفوس بعد ٤٨ ساعة ، وجراثيم التيفود بعد ٢٤ ساعة .. وماتت جراثيم الالتهاب الرئوي في اليوم الرابع من تناول العسل ، أما جراثيم الزحار العنصرية الشكل ، فقد قضى عليها تماماً بعد عشر ساعات .

وقد أعاد الدكتور « لوكهيد » الذي يعمل في قسم الخمائر في أوتاوا^(٢) تجارب « ساكيت » فأكد صحة نتائجه ، وأثبت أن الجراثيم التي تسبب الأمراض للإنسان تموت بالعسل .

أما الدكتور العالم « جابرت » فقد أجرى تحاربه على الجراثيم التي يمكن أن تعيش في عسل النحل ، فلم يجد شيئاً اللهم إلا بعض الجذور الجرثومية التي لم تتمكن من النمو .

ويذكر الدكتور محمد نزار الدقر : « أن كافة الأبحاث الحديثة تجمع على اعتبار عسل النحل من أهم المواد فعالية في معالجة الأنواع المختلفة من فقر الدم ، فالأطباء من كافة الاختصاصات الذين عالجوا مرضاهم بالعسل لاحظوا — عرضاً — أثره الممتاز على زيادة كرات ادم الحمراء ، وارتفاع نسبة الخضاب في دماء أولئك المرضى »^(٣) .

(١) حوטר علمية : محمد عبد القادر الفقى (منار الإسلام - فبراير ١٩٨٥) (بتصرف) .

(٢) عاصمة كندا

(٣) العسل د. محمد نزار الدقر

وقد أكد ذلك الدكتور « غولومب » الذى عالج المصابين بآفات قلبية شديدة بالعسل .. كذا العالم « أ . يوريش » الذى استخدم العسل فى علاج مرضى السل الرئوى .. وأيضاً الدكتورة « م.خوتكين » التى عالجت ٦٠٠ مريض بالقرحة المعدية بواسطة العسل .. والجميع قد أكدوا دوره فى زيادة عدد كرات الدم لخمراء وارتفاع نسبة الخضاب أو الهيموجلوبين فى الدم .

وقد جرت « دراسة على العسل من هذه الزاوية فى بعض المصححات السوسوية ، حيث ألزم الأطفال هناك بتناول العسل لمدة تتراوح بين أربعة إلى ثمانية أسابيع ، وكانت الجرعات تتراوح بين ملعقة شاي إلى ملعقة طعام فى اليوم مذابة فى حليب ساخن ... وقد لاحظ المشرفون على هذه الدراسة أن نسبة الهيموجلوبين قد ازدادت منذ الأسبوع الأول ، وأن الحد الأعظم للزيادة يصل إلى ٨٠٪ ... كما لاحظوا أيضاً زيادة فى الوزن تفوق الزيادة عند الطفل الذى لم يُعطَ عسلاً ، وكذلك زيادة هائلة فى القوة العضلية » (١) .

وفى دراسة حديثة عن أثر العسل على إفرازات المعدة من أحماض وأنزيمات ، تبين أن العسل يهبط بإفراز حامض « الهيدروكلوريك » إلى معدله الطبيعى ، مما يساعد على التئام قرحة المعدة والاثنى عشر .

ولعل أول تقرير طبي عن صلاحية عسل النحل كعلاج ناجح ، هو ما ورد عن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه : « أَنَّ رجلاً جاء إلى رسول الله ﷺ فقال : إن أخى اسْتَطَلَقَ بَطْنَهُ .. فقال رسول الله ﷺ : اسْقِهِ عَسْلاً .. فسقاه عسلاً .. ثم جاء فقال يا رسول الله : سقيته عسلاً فما زاده إلا استطلاقاً .. قال : اذهب فاسقه عسلاً .. فذهب فسقاه عسلاً .. ثم جاء فقال : يا رسول الله : ما زاده إلا استطلاقاً .. قال رسول الله ﷺ : صدق الله وكذب بطن أخيك ، اذهب فاسقه عسلاً ، فذهب فسقاه

(١) المرجع السابق .

عسلًا فريء»^(١) . ومن هذا التقرير ندرك أثر التركيز العلاجي على العسل ، ولا سيما أن لعلاج هو من وصف الخالق البارئ عز وجل الذى قال عنه ﴿ فيه شفاء للناس ﴾ صدق الله العظيم .

● نجاح استخدام عسل النحل في علاج البلهارسيا :

أكدت نتائج الدراسات والأبحاث الطبية التى أجريت فى مستشفى الحسين الجامعى جدوى وفعالية استخدام عسل النحل ومشتقاته^(٢) فى علاج الكثير من الأمراض ومنها مرض البلهارسيا ، وتسلمات الحمل ، وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم ... كما تبين أن العسل يستخدم فى علاج سلس البول ، وأمراض المعدة والأمعاء ، والكبد ، والنرف ، وتقلصات العضلات .

ومما هو جدير بالذكر أنه قد ثبت علمياً أن كيلو جراماً واحداً من العسل يوازى فى قيمته الغذائية ٢,٥ كيلو جرام من اللحوم و ١٢ كيلو جراماً من الخضراوات ... كما ثبت أن العسل كغذاء يحتوى على العديد من المواد التى يحتاج إليها الجسم ، وأن السكر الذى فيه .. هو سكر العنب والفواكه ، فلا يحتاج إلى عمليات الهضم الصعبة .. وقيمته الحرارية مرتفعة ، فالكيلو جرام يحتوى على ٣١٥٠ سعراً حرارياً .

ويحتوى العسل على عدة خمائر منها : دياستيز ، وانفيرتيز كاتاليز ... كذا يحتوى على الأملاح المعدنية ، وهى كثيرة جداً فيه ، ومنها : الكالسيوم ، والصوديوم ، والحديد ، والفوسفور ، والكبريت ، واليود ، والمنجنيز ، والسليكون ، والكروم .. والنسبة التى توحد فى العسل تكاد تعادل نسبتها ما يوجد فى مصل الدم البشرى .

ويوجد به فيتامينات «أ» ، «ب» ١، ٢، ٣، ٦ ، «ك» ، «هـ» ، «د» ، «ج» . بالإضافة إلى أنه غذاء كامن للقلوية . فيعادل التوازن الحامض فى الجسم .. وهذا ما يفسر علاج القدامى

(١) رواه البخارى .

(٢) يخرج من بطون النحل ستة منتجات ، من بينها غذاء ملكات النحل ، وسم النحل ، والشمع ، والأنزيمات التى تضاف إلى حبوب الملقاح ، وغذاء النحل .

به من أمراض القناة الهضمية المصحوبة بحموضة عالية . ويحتوى العسل — أيضاً على بعض البروتينات والكربوهيدرات والدهون .. وله خاصية عوامل النمو ، وهذه هامة للجسم البشرى عامة ، والأطفال خاصة ، فى مراحل التكوين الجسدى والعصبى .

وقد أثبتت التجارب أنه يشفى ويساعد على شفاء العديد من الأمراض ، خاصة الجروح ، وأمراض الجلد بأنواعها ، لما يتمتع به من خاصية قتل الجراثيم والتعقيم ، فيساعد على نظافة الجروح وسرعة الشامها .. وقد أتى بنتائج باهرة فى سرعة التئام العمليات الجراحية الخطيرة مثل « بتر الثدي » ... ومما هو جدير بالذكر أن بعض الشركات الإيطالية والسوفيتية أنتجت عدة مراهم ، وكان العسل فيها هو الأساس .. والعسل يزيد مخزون الكبد من السكر الحيوانى « الجليكوجن » ، وينشط عملية التمثيل الغذائى فى الأنسجة .. والجلوكوز يزيد من نشاط الكبد ، فيزداد أثره فى تكوين ترياق سم البكتريا ، وبذلك تزداد مقاومة الجسم للعدوى ، هذا بالنسبة للكبد .

أما بالنسبة للقلب والكلية فيوسع الأوعية الإكلينيكية ، ويزيد من تروية عضلة القلب وتغذيتها ، وينظم انتقال الماء من الشوارد عبر الأغشية الحيوية ، ويساعد على ضبط توازن الضغط الحولى بين الدم والأنسجة ، وبذلك يكون للعسل دور فى إدرار البول فى حالات قصور القلب والكليتين ، وانحباس السوائل فى الجسم ... كما أنه يساعد فى علاج الجهاز التنفسى فيعالج جفاف الحنجرة وقشور الغشاء المخاطي فى الأنف والبلعوم ، ويساعد على طرد البلغم من الرئة .. كما يساعد فى علاج السكر والتسمم الكحولى والتهاب المثانة والفم والأسنان .. كما ثبت أنه يعالج الزكام وأمراض البرد (١) .

« وآخر ما توصل إليه فريق من الأطباء السودانيين أن عسل النحل من أعظم المضادات الحيوية ، لحماية الإنسان من الجراثيم الضارة والبكتيريا ... فقد كانت هناك سيدة مريضة بمرض السكر ، وبإحدى قدميها جرح متعفن ، قرر الأطباء ضرورة بتر القدم من فوق الركبة لإنقاذها ... ولكن رؤى أخيراً تجربة عسل النحل موضعياً فى

(١) الشفاعة : العسل والقرآن : حلمى الحولى - بحث منشور مجلة الصفاء الصادرة من دنى فى ديسمبر ١٩٨٧

محاولة يائسة بعد فشل المضادات الحيوية معها وفوجيء الأطباء بأن العسل باستخدامه كمضاد خارجي يومي قضى تماماً على مستعمرات البكتيريا في قدم المرأة ، وساعد على نمو أنسجة حية حول الجرح بعد علاج دام ستة أسابيع ^(١) ويمكن تفسير التئام الجروح بتأثير المواد المضادة للحياة في العسل وانتعاش الدورة الدموية والليمفوية أيضاً ... نظراً لأن العسل يجذب الدم إلى مكان الضمادة ، ويريد من نشاط الدورة الدموية بالمكان المصاب ، مما له تأثيره على تحسن الحالة عامة ، والمقاومة في موضع المصاب خاصة ^(٢).

و « قد أجرى بعض العلماء بحثاً فوجدوا أن ما يسمى الـ « ماكرونيج » قد زاد مكان الضمادة بالعسل ، وذلك بقاع القرحة بكميات أكثر من المعتاد ، مما يساعد على التئام الجرح » ^(٣).

● العسل في مركبات الدواء :

اعترافاً بأهمية العسل أنشئت في إنجلترا وألمانيا وسويسرا شركات أدوية تستعمل العسل كعلاج أساسي في جميع مركباتها ، وصنعت منه أدوية للسعال ، وأدوية للالتهابات الصدرية ، وعلاجاً للالتهابات الجلدية ، والتهابات اللثة ... كما صنعت منه غذاء الأطفال ، الكبار والرضع ، وأخيراً صنعت إحدى الشركات من خلاصة العسل الذي يقدم إلى مكة النحل ، والذي يسمى غذاء الملكة - صنعت منه حبوباً تعطى لكبار السن لكي يستردوا نشاطهم وحيويتهم . وصدق الله إذ يقول : ﴿ يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس ﴾ ^(٤).

● عسل النحل لعلاج القولون العصبي :

ثبت من خلال دراسة علمية أن إعطاء المريض بالقولون العصبي جرعتين من عسل

(١) مار الإسلام - نوفمبر ١٩٨٧ .

(٢) كان الصصور قديماً عالجون الحدرى بالعسل .

(٣) مجلة العلم والإيمان - عدد ١٦ عام ١٩٧٧ .

(٤) سورة النحل - الآية ٦٩ .

النحل بمقدار ٥٠ جراماً يومياً ، وعلى مدى عشرة أيام ، يُحسّن كل مظاهر وأعراض القولون العصبي .

وقد أكدت الدراسة من خلال تتبع المرضى بالتحليل ومنظار الشرج والقولون دور عسل النحل في تقليل البكتريا الضارة الموجودة بالقولون^(١) .

● العسل منوم طبيعي وصحي :

أكدت الدراسات أن للعسل فوائد يصعب حصرها ، وقد ثبت علمياً أنه أفضل منوم على الإطلاق ، إذا كان الشخص يعاني من الأرق ، وذلك بتناول ملعقة صغيرة من العسل يومياً مع طعام العشاء .. وقد تبين أن الشخص يشعر براحة عميقة عند الاستيقاظ في الصباح ، نتيجة لاستغراقه في النوم .

● للعسل خاصية غريبة :

أظهرت الأبحاث الطبية أن السبب الرئيسي للإجهاد الذي يشعر به الشخص يكون نتيجة لتكون « حمض » اللاكتيك ، وحمض « الكربونيك » في أنسجة الجسم ، نتيجة لبذل المجهود ، ويجب أن تتعادل مع القلويات الموجودة في الدم .. وقد ثبت أن عسل النحل له دور كبير في قلبية الدم .. وأن العسل الداكن أقوى تأثيراً من العسل الفانح في معادلة الحموضة في الدم .. وللعسل خاصية غريبة وقدرة فائقة في امتصاص الرطوبة .. فضلاً عن أن العسل يستخدم لعلاج كثير من الأمراض ، مثل الصداع العصبي والأرق ، وفقر الدم ، وعلاج شلل الأطفال ، وغيرها وصدق الله العظيم إذ يقول : ﴿ يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس ، إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون ﴾^(٢) .

(١) من بحث قدم المؤتمر الجهاز المصمى حصره أكثر من ٣٠٠ عالم وناحت من دول العالم المختلفة .

(٢) سورة الحل — الآية ٦٩ .

• البلح غذاء وشفاء :

ثبت علمياً إن القيمة الحرارية التى يعطيها الرطل من البلح الطازج تساوى القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من اللحم البتلو ، إن لم يكن أكثر .. وأن القيمة الحرارية التى يعطيها الرطل من البلح الجاف تزيد قليلاً على القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من اللحم الضأن .. وتساوى تقريباً ضعف القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من اللحم العجلى أو البتلو ... وتساوى ثلاثة أمثال القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من السمك .

فالبلح قيمة غذائية عظيمة يحتوى على الكربوهيدرات ، والدهن ، وابتروتين ، والأملاح .. وكان العرب يأكلون البلح ويعتمدون عليه بدون تناول غذاء آخر بجانبه ، ومع ذلك لم تنتشر بينهم أمراض سوء التغذية .. فكيلو البلح يعطى ٣٠٠ سعر حرارى ، وهو ما يحتاج إليه الرجل البالغ فى يوم كامل ، يقوم فيه بعمل عادى متوسط النشاط .

والبلح غنى بالفوسفور ، وهو عنصر أساسى فى نمو خلايا المخ ، والأعصاب ، والجهاز الهضمى ، وكذلك فهو مهم فى عمل وظائف الكليتين .. كما أنه ملين طبيعى وصحى ، يغنى عن استعمال المليينات الصناعية الضارة بالجسم ، كما أنه يحتوى على فيتامين «أ» بنسبة عالية ، لذا ينصح الأطفال والفتيات والفتيان بتناول التمر لكى يساعدهم على النمو والتكامل ، بل ويساعد التمر الشيوخ الذين يعانون من قلة السمع .

كما ثبت علمياً أن المكثرين من أكل التمر أقل الناس إصابة بالسرطان .. وكذلك ثبت علمياً أنه غنى بفيتامين ب^١ ، ب^٢ ومن شأن هذه الفيتامينات تقوية الأعصاب ، وتلين الأوعية الدموية . كما أنه مدر للبول ويساعد على غسل الكلى ، وتنظيف الكبد ، علاوة على أنه يحتوى على الكالسيوم ، والفوسفور ، اللذين يعملان على سلامة الأسنان والمحافظة عليها من التسوس^(١) .

وهناك تأثير نفسى هام للتمر ، قلّ من ينتبه إليه ، وهو أنه يضفى السكينة والدعة على النفوس القلقة المضطربة .. كما ينصح الصائمون الذين يشعرون بالدوخة والتراخى وزوغان البصر بتناول كمية من السكر ، ولاسيما السكر الطبيعى الحر الموجود فى

(١) من دراسة منشورة بمجلة العربية يونيو ١٩٨٥ .

التور . والرطب يحوى مادة مقبضة للرحم ، تقوى عضلات الرحم فى الأشهر الأخيرة للحمل ، فتساعد على الولادة ، وتقلل كمية النزف احاصل بعد الولادة .

والرطب يحوى نسبة كبيرة من السكريات البسيطة السهلة الهضم والامتصاص ، كسكر الجلوكوز .. وهذه السكريات هى منبع الطاقة الأساسى ، وهذه تعد من الغذاء المفضل للعضلات ، ومن ذلك عضلة الرحم ، التى تعتبر من أضخم عضلات الجسم ، وتقوم بجهد كبير ، والتى تتطلب سكريات بسيطة ، ونوعية سهلة الهضم ، وسريعة الامتصاص .. وهذا النوع موجود فى الرطب . وللرطب خصائص عجيبة ، فهو مخفض لضغط الدم عندما يتناوله الحوامل ، لأنه بانخفاض ضغط الدم تقل كمية الدم النازفة ... ومن خصائصه أيضاً أنه من المواد المليئة التى تفيد فى تسهيل عملية الولادة ، بتنظيفها للأمعاء الغليظة خاصة . من هنا فقد اختار الله عز وجل الرطب دون سواه مع مخاض الولادة ، وهذا ما كشف عنه العلم الحديث وأماط اللثام عن حكمته (١) .

● العنب أفضل فاكهة :

لقد أثبت العلم الحديث أن العنب يحتوى على نسبة عالية من السكر الأحادى المسمى « جلوكوز » ، وهو لا يحتاج إلى هضم ، بل يمتص من المعدة والأمعاء ليذهب مباشرة إلى الدم ، الذى ينقله إلى أنسجة الجسم المختلفة ، لاستفيد منه فى توليد الحرارة والطاقة على العمل .

ولذلك فإن إسعاف المرضى الذين يمنع عنهم الغذاء ، أو لا يقدررون عليه ، كأن يكونوا فى حالة غيبوبة أو ما شابه ذلك ، يكون مبنياً فى الأساس على الحلوكوز — أى سكر العنب — مع بعض الأملاح الضرورية للجسم ، حيث يتم حقن محلول الجلوكوز أو محلول الأملاح فى الوريد ، فيسرى مع تيار الدم ، ليغذى أنسجة وخلايا الجسم مباشرة ، دون المرور على المعدة أو الأمعاء أو غيرها من أجزاء الجهاز الهضمى .

كما أثبتت الأبحاث العلمية أن العنب يحتوى على نسبة لا بأس بها من الحديد والكالسيوم ، وبه نسبة بسيطة من فيتامين «د» المسئول عن تكوين العظام ، والاستفادة

(١) برجع إلى كتاب الإعجاز العلمى فى الإسلام لمؤلف (فصل الصحة العذائية) .

من الكالسيوم الموجود في الطعام .. كما يحتوى العنب على كمية بسيطة من فيتامين «هـ» المسئول عن الخصب والاتزان الجنسي ، والعصى ، والعضل .. كما أن به نسبة من فيتامين « أ » الذى يقى من العُشَّاء الليلي ، وبه أيضاً نسبة من فيتامين «ج» المسئول عن نبات تركيب الدم ومقاومة الحسم لنزلات البرد والإنفلونزا ، وعلاوة على ذلك كله فإن العنب يفيد في علاج الإمساك ، لأنه ملين طبيعي ، وتفيد الأحماض العضوية الموجودة به في معادلة الأحماض الضارة المتحللة عن هضم بعض الأطعمة في الجسم ، مثل اللحوم والدهنيات والبيض ، وما شابه ذلك من مصادر كامنة للحموضة ... من هنا فلا عجب أن نرى ذكره في القرآن الكريم مرات عديدة مثل قوله تعالى :

﴿ وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ ، وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ ﴾ (١) .

وقوله :

﴿ ... أَوْ تَكُونْ لَكَ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَعِنَبٍ ﴾ (٢) .

وقوله أيضاً :

﴿ إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا ﴾ (٣) .

وغير ذلك من آيات أخرى تناولت ذكر العنب كفاكهة من أفضل الفواكه ، ولك أن تتأمل ذلك .

● الجزر يحميك من الكولسترول والسرطان :

أكدت أبحاث قام بها علماء أمريكيون أن تناول جزرتين يومياً يساعد على مكافحة الكولسترول ، وتخفيض كميته بسبة ٢٠٪ في دم الإنسان .. حيث ثبت أنه يوجد في الجزر مادة اسمها « بكثات الكالسيوم » تساعد على مكافحة الكولسترول . وأوصت

(١) سورة البرعد — الآية ٤

(٢) سورة الإسراء — الآية ٩١ .

(٣) سورة النبأ — الآيتان ٣١ ، ٣٢

الدراسة بتناوله طازجاً ، أو مسلوقاً مع عدم الإصراف في تناوله ، حتى لا يؤدي إلى تراكم فيتامين «أ» في الكبد ، مما يسبب أضراراً للجلد .. ومشاكل أخرى .

وفي دراسة طبية أخرى أجريت في ألمانيا الغربية — تبين أن تناول الجزر بأنواعه — الطازج أو المسلوق أو العصير — يمنع الإصابة بالسرطان بنسبة تزيد على ٥٠٪ إذا تم تناوله بصورة منتظمة وبكميات معتدلة .

● الموز يشفي من قرحة المعدة :

أكدت دراسة علمية أن الموز له تأثير كبير في شفاء قرحة المعدة والأمعاء ... وقد أكد الأطباء الأمريكيون أن المسحوق الذي يستخرج من الموز البري الذي يكثر في الهند ، يعتبر دواءً فعالاً في علاج القرحة ، لاحتوائه على مادة تحمي الجهاز الهضمي من إفرازات الأحماض التي تسبب القرحة .

● الطماطم علاج لكثير من الأمراض :

أكدت دراسة طبية أمريكية أن الطماطم تعتبر من أكثر الخضراوات فائدة للإنسان ، لأنها تحتوي على الفوسفور والحديد والأملاح .. وأنها تعتبر علاجاً لكثير من الأمراض ، مثل النقرس ، والروماتيزم ، والتهاب المفاصل ، وعسر الهضم .. وأشارت الدراسة إلى أن الطماطم التي يميل لونها إلى اللون البرتقالي أو القريب من لون الجزر تعتبر أكثر فائدة من الطماطم الحمراء للجسم ، لأنها أغنى بالفيتامينات .

● البيض غذاء مفيد :

تبين أن بيضتين تعطيان من البروتين ما يعطيه مائة حرام من اللحم أو السمك أو رطل من اللبن ... وأن الدهن القليل الذي يحويه البيض هو من نوع يسهل هضمه جيداً .

كما تبين أن البيض يحتوي على الفوسفور ، وهو لازم للمخ ... وعلى الحديد ، وهو لازم للدم ... وعلى الكبريت والبيوتاسيوم ، وكلاهما له دوره المهم للجسم ... كما

يحتوى البيض على أهم الفيتامينات «أ» ، «ب» ، «د» وغيرها ، باستثناء فيتامين «ج» .
وقد ثبت علمياً .. بأنه يمكن للمصابين بالحساسية أو بأمراض الكبد تناوله ، ولكن
بقدر معلوم^(١) .

● عصير التوت علاج فعال :

من الحقائق التى أثبتتها التجارب والبحوث العلمية أنه لتجنب العدوى التى تصيب
الجهاز البولى وتؤدى إلى آلام حادة يجب تناول عصير التوت البرى .. لأن عصير هذا
التوت يحتوى على مادة حامضية تقتل البكتريا التى تؤدى إلى التهاب اقنوت البولية ...
ويمكن أن تظهر الآثار الجيدة لهذا العصير بعد ستة أيام فقط ، بعد تناول ما يعادل
٢٠٠ جرام من العصير .

● الإفراط فى أكل السبانخ يؤدى إلى اعتلال الصحة :

نشرت إحدى^(١) النشرات الدورية أن تناول أكثر مما يجب من السبانخ ، الذى هو
مصدر القوة الجبارة التى تثير الدهشة ، يُعدُّ أمراً خطيراً ، فيجب أن يتناول المرء طعاماً
غنياً بالكالسيوم عندما يأكل السبانخ .. حيث إن السبانخ يحوى الكثير من احديد
والفيتامينات ، كما أنه غنى أيضاً بحامض « الأوكساليك » الذى يمنع امتصاص الكالسيوم
ويسبب الإصابة بالحصى فى الكلى .

ويقول الباحث^(٢) بمعهد البحوث الصحية بمقاطعة « توياما » اليابانية : إن حامض
« الأوكساليك » يوجد فى العديد من الخضراوات ، غير أنه يوجد بوفرة بارزة فى
السبانخ ... ويقدر الباحث وفريق أبحاثه كميته بحوالى جرام لكل مائة جرام من السبانخ

(١) إن أكل كميات كبيرة من البيض على المدى الطويل يؤدى إلى زيادة نسبة الكوليسترول فى الدم ، وخاصة بالنسبة
للرجال البالغين .. ولذا يجب عدم تناول أكثر من بيصتين أو ثلاث كل يوم ... هذا ما صرح به د ميليب
هوايت ! مدير قسم التغذية باتحاد الأطباء الأمريكى .

(٢) نشرة أخبار اليابان الصادرة عن السفارة اليابانية بالقاهرة ، نفاً عن صحيفة أساهى المسائية اليابانية .

(٣) توشيرو ساكاي نائب رئيس معهد البحوث الصحية بمقاطعة « توياما » اليابانية .

الطازج .. وحتى عندما يُطهى السبانخ لمدة دقيقتين يبقى فيه حوالى ٤٠٪ من حامض «الأوكساليك» ، فى حين يبقى ٢٣٪ عندما يُطهى لمدة خمس دقائق ... وتقل رواسب الحديد والمعادن الأخرى فيه إذا طُهى لمدة أطول تصل إلى عشر دقائق . وقد أكدت مجموعة البحث فى تجاربها أن حامض «الأوكساليك» يتحد تماماً مع الكالسيوم عندما يُطهى السبانخ لمدة عشر دقائق .. غير أن هذ يؤدي إلى نقص فى كمية الكالسيوم ، وخاصة للأطفال الذين مازالوا فى مرحلة النمو .

ويقترح الباحث إضافة اقليل من الأسماك واللبن وغيرهما من الأطعمة الغنية بالكالسيوم عندما يتناول المرء السبانخ ، حيث إنه إذا اجتمع حامض «الأوكساليك» مع الكالسيوم فإنه يتحول إلى «أوكساليك كالسيوم» ويصبح غير ضار .

● الفلفل الأسود خطر على المعدة :

حذرت دراسة طبية حديثة من أن الإكثار من تناول الفلفل الأسود يؤدي إلى حدوث نزيف فى المعدة ، لأنه يؤدي إلى ارتفاع نسبة الحموضة ، بالإضافة إلى اعدام البوتاسيوم^(١) .

● الحذر من أقراص النعناع :

أظهرت دراسات طبية أن الإكثار من امتصاص أقراص النعناع يساعد على حدوث قرحة فى الفم ، وأنها تسبب العديد من الأمراض المتعلقة بالجهاز العضمى .

كما سبق أن حذر أطباء بريطانيون من الإكثار من تناول أقراص النعناع ، وقالوا : إن ذلك يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأورام فى الحلق واللسان^(٢) .

● حليب الماعز يقي من السرطان :

أكد معهد السرطان الدولى أن الأورام السرطانية تكاد تكون معدومة فى المناطق

(١) « حصاد الشهر » مجلة منار الإسلام - أغسطس ١٩٨٦ .

(٢) المرجع لسابق (تنصرف) .

الرفيعة التى يكثر بها وجود الماعز فى الدول الفقيرة ... وهذا يشير إلى أن حليب الماعز غنى بالفيتامينات ، والمواد المعدنية التى تعزز نظام المناعة فى الجسم^(١) .

● الشيكولاتة السوداء ضارة كالمخدرات :

ثبت علمياً من البحوث^(٢) المعمية التى قام بها الدكتور « كلود بيزموث » كبير أطباء مستشفى « فرناند فيدان » بباريس أن الشيكولاتة السوداء الخالية من المواد المخففة كالخبيب أو الزبد أو غيرهما من السكريات — ذات تأثير مخدر ضار كالأفيون ، واهيروين ، والمورفين ، والكوكايين ..

وأضاف البحث أن الذين يتناولون مقادير من الشيكولاتة السوداء الخالصة من المخففات تتراوح بين مائة جرام وخمسمائة جرام يومياً ، لمدة ثلاثة أشهر متصلة ، يتعرضون لتأثيرات صحية ضارة ، مماثلة لتأثيرات المخدرات سواء بسواء .

● الإسراف فى شرب القهوة :

يشير علماء جامعة « جونز هوبكنز » الأمريكية أن الأشخاص الذين يسرفون فى شرب القهوة معرضون أكثر من غيرهم للأمراض القلبية والذبحة الصدرية . كما ثبت علمياً أن الإفراط فى شرب القهوة يؤدى^(٣) إلى التوتر العصبى والأرق ، كما يسبب مشكلات فى الهضم تنتج عن بعض احتويات مثل : « حامض التانيك » الذى يلهب الغشاء المخاطى للمعدة . وقد شهدت السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً فى الهجوم على القهوة لما تحتويه من مادة الكافيين ، وأهم أضرار هذه المادة إجهاد القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وتوتر الأعصاب ، والإصابة بالسرطانات ، وخاصة سرطان البنكرياس .

(١) المرجع السابق .

(٢) الجديد فى الطب : مجلة العربية سبتمبر ١٩٨٧

(٣) أثبتت أبحاث العلمية أن كل المشروبات التى تحتوى على مادة « الكافيين » تؤدى إلى إثارة الجهاز العصبى اللاإرادى .. ومن هذه المشروبات القهوة والذى وأى مشروب يحتوى على الكولا .. وقد أكد أن تعاطى هذه المشروبات يسبب حدوث زيادة فى ضربات القلب ، وتؤثر العضلات مع سرعة انقباض العصب وانقباضات العصبية . وقد ثبت أخيراً أن أحد أسباب حدوث الصداع هو هبوط نسبة الكافيين فى الجسم .

وينصح العلماء بعدم الجمع بين التدخين والإفراط في شرب القهوة ، وذلك في محاولة للتخفيف من مخاطر الإصابة بالقلب ، وقد اكتشف أحد العلماء أن للقهوة خطراً جديداً يهدد النساء . وأسفرت بحوثه على أن القهوة تحول دون امتصاص أحساد النساء للحديد ، مما يسبب لهن مشاكل في التغذية ، وخاصة أثناء الحمل ...

وجاء في بحوث علمية أن احتساء القهوة مع الوجبات أو بعدها ، يقلل من امتصاص الحديد بنسبة ٥٠٪ وقد قيل إن شرب أكثر من خمسة فناجين قهوة يومياً يعرض المرأة الحامل إلى الإجهاض ، ويعرض حياة المرضعات للخطر ، ويسبب تشوهات خلقية للجنين .

وقد أجرى أخيراً البروفيسور « بول هيوارد » بحثاً وتجارب خرج منها إلى أن نسبة الكوليسترول في الدم قد انخفضت بمعدل متوسط مقداره ٤٠ مليمتر/مليمتر ، عند الذين امتنعوا عن شرب القهوة .. أما المجموعات التي لم تتوقف عن تناول القهوة فقد استمرت نسبة الكوليسترول على معدلها ، ولم يطرأ عليها أى تغيير^(١) .

وقد تبين أن الإسراف في شرب القهوة أو أى مشروب آخر يحتوى على الكافيين يؤدي إلى ارتفاع معدلها الدائم في الجسم ، فإذا انخفض هذا المعدل شعر الإنسان على الفور بالصداع ... فإذا أسرع المصاب بالصداع بشرب القهوة فإنه يرفع النسبة إلى معدلها المرتفع غير العادى ، وبذلك يخففى الصداع .. وهكذا يكون من المفضل عدم الإسراف في شرب القهوة ، حيث ثبت علمياً أن الإكثار منها يؤدي إلى حدوث الاكتئاب ... فمادة الكافيين تؤثر على معدلات إفراز الهرمونات العصبية المسؤولة عن المزاج وهكذا فإن كثرة شرب القهوة تؤدي إلى اضطراب إفراز هذه الهرمونات .. وتكون النتيجة الإصابة بالاكتئاب^(٢) .

(١) القهوة ولشأى هل هما نعمة أم نقمة بحث منشور بالمجلة العربية - مايو ١٩٨٦ (نصرف) .

(٢) من بحث منشور بصحيفة الأخبار اليومية للأستاذ الدكتور أحمد عكاشة ، رئيس قسم الأمراض النفسية والعصبية بكلية طب عين شمس (نصرف) .

• الكافيين يرفع ضغط الدم (١) :

ثبت علمياً أن شرب القهوة بكثرة لا تؤدي إلى الإدمان بالمعنى الكامل والمفهوم لهذه الكلمة ... ولكن مادة الكافيين الموجودة في مكوناتها تؤدي إلى رفع ضغط الدم في جسم الإنسان ، وتغيير ضربات القلب .

وأن شرب القهوة وتعويد الجسم على امتصاص كميات عالية منها قد يتسبب في الإصابة بآلام مؤقتة على شكل صداع وإرهاق وتعب جسماني بعد ١٢ ساعة من تناول آخر فنجان .

أما بالنسبة لقهوة الصباح فيقول العلماء : إن الإدمان في هذه الحالة يكون إدماناً نفسياً فقط ... كما تبين أن تناول كميات كبيرة من القهوة قد تسبب الإصابة بأعراض الحمى وفقدان الشهية والعصبية .

• الملح يرفع ضغط الدم (٢) :

أذاع مؤخراً القسم الطبي بجامعة « ليفربول » بإنجلترا تقريراً عن أبحاثه حول فوائد الملح ومضاره .. أكد فيه أن الإكثار من تناول الملح يؤدي إلى ارتفاع خطير في ضغط الدم ، قد يحدث انفجاراً في شرايين المخ ... وأضاف أن معظم أساتذة الطب في العالم يدركون هذه الحقيقة إدراكاً تاماً ، ولكنهم عاجزون عن إقباتها واقعياً ، لأن أثر الملح في رفع ضغط الدم يحدث بصورة بطيئة جداً يصعب على الطب تتبعها .

• فيتامين «ب» يجنب متاعب سن اليأس :

أثبتت الدراسات الحديثة^(٣) أن فيتامين «ب» من أهم الفيتامينات اللازمة للمرأة التي تمدها بالطاقة للقيام بأوجه النشاط المختلفة في حياتها اليومية ، ولاسيما النساء اللاتي

(١) باب أحرار تملك مجلة الشرقية - يونيو ١٩٨١ (نصرف)

(٢) الحديد في الطب : المجلة العربية - مارس ١٩٨٦ .

(٣) قام بها المركز العلمي في واشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية .

يعانين من الآلام التي تسبق انقطاع الدورة الشهرية ، المعروفة بسن اليأس ، حيث أوصت تلك الدراسات بضرورة تناول المرأة في تلك المرحلة لمواد غذائية تحتوى على مجموعة فيتامين «ب» التي تساعد بالتالى على التقليل من متاعب هذه الأعراض ، ولكن يجب تناولها تحت إشراف طبي ، لأن الدراسات العديدة أثبتت أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين «ب» قد يتسبب في الإصابة ببعض الأمراض العصبية .

• اللبن الزبادى وخميرة البيرة وتأثيرهما الساحر^(١) :

ثبت علمياً أهمية اللبن الزبادى بالنسبة لمرضى سهولة هضم البروتين به ... كما أن حامض اللبن « اللاكتيك » الموجود باللبن الزبادى يجعل الكالسيوم الموجود في الطعام أكثر قابلية للامتصاص .. كذلك يساعد على عدم تعفن الغذاء داخل الأمعاء ، وعلى عدم حدوث أمراض بها ، مثل الإمساك والإسهال وغيرها من الأمراض المعوية . كما ثبت أن البكتريا الموجودة في اللبن الزبادى تعمل على وضع كمية هائلة من فيتامين « ب » في القناة الهضمية ، ويمتص هذا الفيتامين في الحال ويتشر خلال الجسم كله ..

أما بالنسبة لخميرة البيرة فقد تبين أنها تحتوى على فيتامين «ب» ، وبعض المعادن والأحماض الأساسية التي يحتاج إليها القلب على وجه الخصوص^(٢) .

• لندن تبوح بأسرار الزبادى :

بعد دراسات علمية أجريت في إنجلترا على اللبن الزبادى قام بها العلماء الإنجليز الذين صرحوا بقولهم : إن الزبادى يعد مصدراً رائعاً للفيتامينات والمعادن والبروتينات ، ولذا فهو مفيد جداً لأولئك الذين يخضعون أنفسهم لنظام غذائى صارم « الريجيم » .. كما يفيد تناول الزبادى بعد العلاج بالمضادات الحيوية ، حيث إن المضاد الحيوى يقتل جميع أنواع

(١) في ملغاري يعتبر اللبن الزبادى جزءاً أساسياً ومهماً في كل حبة طعام ، ولقد يعرفوا الحبراء أن الحيوية وطور فترة الشباب اتى يتميز بها الناس عن أى مكان آخر في العالم إلى حرصهم على تناوهم الزبادى .

(٢) يمكن إضافة بودة خميرة البيرة إلى اللبن ولطماطم وعصير الفواكه للحصول على شراب نديد ومفيد كما ذهب بعض المحررين .

الكثيريا الموجودة بالجسم ، سواء الضارة أو المفيدة ، ولذا فتناور الزبادى يعوض المعدة عما تفقده من بكتيريا ، مما يساعد في عمليات هضم الأغذية عموماً ... فقد ثبت أن الكثيريا المفيدة للمعدة توجد في الزبادى ، وهى بكتيريا حامض « اللاكتيك » التى تساعد على تخليق بعض الفيتامينات وتخليق البروتين للوصول إلى الأحماض الأمينية مما يساعد على هضم الطعام ، بما تفرزه من أنزيمات ، فضلاً عن استطاعة البكتيريا الموجودة في الزبادى من تطهير المعدة وقتل الطفيليات المسببة للإسهال .

كما تبين أن الزبادى يفيد الأشخاص الذين لا تسمح أعضاؤهم بشرب اللبن الطبيعى ، فيصابون بإسهال عند تناوله (١) والأغرب من ذلك أن من بين مزايا الزبادى التى نتحدث عنها مراكز البحث الإنجليزية قدرته على معالجة الصلح والعجز الجنسي (٢) .

● الثوم يمنع حدوث الجلطة :

ثبت علمياً أن تناول الثوم الطازج يمنع من تجمعات الصفائح الدموية وتشكيل الجلطة الدموية ، بعد أن تبين من التجارب أن الثوم مادة ذات تأثير فعال مصاد للتجلط الدموى (٣) .

● الثوم له تأثيرات فعالة :

ثبت علمياً أن الثوم له تأثير فعال على مرضى البول السكرى في وفائتهم من مضاعفات المرض ، كضعف الذاكرة أو فقدان الحس في الأطراف ، نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر ، لاحتلال الدورة الدموية فيها .

(١) بعض الأشخاص يصابون بإسهال عند تناول اللبن أو أحد منجابه ، وذلك يرجع إلى طبيعة هؤلاء الأشخاص الذين لديهم حساسية من اللاكتوز « سكر اللبن » الذى لا يتحلل إلى حلوكور وحلاكتور مما يتسبب في نمو بعض أنواع البكتيريا التى تكون غازات بالمعدة وتسبب الإسهال ... وفى هذه الحالة يعمل اللبن في المصع بأثره اللاكتور فتحول إلى حلوكور ، ثم يسر اللبن ويبغى ويكسب على الراحة أنها للأشخاص ذوى الحساسية للاكتور . . وهذه النوعية من الألبان في الخارج فقط ، وبايت مصانع الألبان لديها تحذو هذا الحدو .

(٢) صحيفة « عكاظ » لسعودية الصادره في ١٩٨٥/٧/١٥ (تصرف) .

(٣) صرح بذلك الدكتور بولير في مجلة لانس Lancet المجلة الطبية الموثوقة ، التى تتناول في طبائها الأدوية والمكتشفات الطبية .

كما دلت التجارب على أن الثوم يقى إلى حد كبير من الإصابة بمرض شلل الأطفال ، كما يستعمل لتنشيط الجسم عند تعرضه لجهود كبيرة من العمل أو السير لمدة طويلة .

وهناك دراسة علمية قررت أن الثوم يفيد في تقوية الأسنان ، وفي إزالة ألم الأسنان بوضع الثوم المهروس فوق موضع الألم ... وهو أيضاً يستخدم في علاج تقيع اللثة المزمن الذى يسبب سقوط الأسنان المسكر ، بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم . كما يزيل أكل الثوم الأعراض المرافقة لمرض تصلب الشرايين ، كالذبحة ، والإمساك . كما يخفض من ارتفاع ضغط الدم . كما تبين أن الثوم يفيد في علاج قشر الرأس بعد فرومه وإضافة الكحول إليه ، ونركه لمدة عشر أيام ، ثم يُصفى ويُدلك به الجلد مرتين يومياً^(١) .

كما يستخدم الثوم في علاج الحروح والقروح ، وذلك بمزج عشرة جرامات من عصير ثوم بمقدار عشرة جرامات من الماء . ويعالج الحرح بهذا الخليط .

كما تبين أن الثوم يقوى من مناعة الجسم ويكسبه نشاطاً ، لذلك يوصى بأكله للوقاية من الأوبئة ، مثل التيفود ، والكوليرا ، والأمراض المعوية ، حيث إن لنوم قدرة على قتل الجراثيم ، خاصة الميكروبات السبحية ، كما أن له القدرة على نشيط نمو الخراشيم المفيدة للإنسان في الأمعاء ، وهى التى تمنع نمو الميكروبات الضارة التى قد تهاجم الجسم الإنسانى . يضاف إلى ذلك أن الثوم يحتوى على عنصر الكالسيوم والفوسفور ، وكلاهما لازم لصحة الجهاز العصبي والذاكرة ، ونمو الجهاز العظمى ، خاصة في الأطفال ..

كما يحتوى على مادة « الألسين » الذى يخفض من نسبة الكولسترول في الدم . وبالتالي يخفض من احتمال الإصابة بتصلب الشرايين . وتخفيف ضغط الدم المتزايد . والتخلص من بعض أنواع الصداع وآلام الرأس .

وأثبتت البحوث أن « النوم » طارد مؤكد للديدان ، فتناول فص من الثوم المسحوق يومياً على الريق يقضى على الديدان الدوسية « الأكسيورس » في عشرة أيام ، وتناول رأس ثوم كاملة فعلية على الريق يقضى على الدودة الشريطية ، فضلاً عن ذلك أن المادة

(١) هذه الوصفة الغلية تصحبها دراسة قام بها د محمد على قزو ، ونشرتها إحدى صحف الأهرام اليومية .

الفعالة في الثوم تساعد على تنشيط عضلات المعدة وفتح الشهية ، وطررد فضلات الطعام ، كما تساعد على ارتحاء العضلات في جدار الأمعاء ، مما يمنع المغص ، والقىء ، والإمساك ، كما يعالج في الوقت ذاته الإسهال والتعفن وقتس الديدان المعوية ، فيعالج كثير من حالات الدسنتاريا الأميبية ، حيث إن الثوم يحتوى على مادة تشبه البنسدين وغيره من فصيعة المبيدات الحيوية .. كما أن له تأثيراً واقعياً من بعض الأمراض البوابية .

... والثوم يحتوى على بعض الزيوت الطيارة التى تفيد في السعال ، وضيق التنفس ، والتهاب الحلق واللوزتين . والغريب في الأمر أنه لا يحذر تناول الثوم في أى مرض — كما أثبتت البحوث العلمية — وإن كان غير مستحب عند بعض الناس لرائحته النفاذة الكريهة^(١) ، وإن كان ذلك يمكن إضعافه بتناول بعض أوراق نبات أخضر ، مثل البقدونس ، والتي تحتوى على مادة الكلوروفيل ، وهى ذات قدرة خاصة على امتصاص الرائحة الكريهة ، أو تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة .

هذا ، وقد أثبت العلماء في بريطانيا أن الثوم غير المطهى يحتوى على مادة فعالة ضد السرطان ، ومادة أخرى لها تأثيرات مضادة حيوية ، كما دلت على ذلك التجارب العلمية .

كما ثبت مؤخراً أن الثوم يقى إلى حد كبير من الإصابة بالآلام الروماتيزمية ، كما يمكن استخدامه لتسكين الآلام الموضعية ، التى لا يعرف لها سبب ظاهر ، وذلك بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم .

● البصل .. علاج لكثير من الأمراض :

ثبت علمياً .. أن البصل يحتوى على مادة « الكلوكونين » التى لها ما للأنسولين المعروف من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم وفي استهلاكها ... كما

(١) هو ذات رائحة مادة قوية لاحتوائه على زيت طيار يستخدم في بعض العلاجات الطبية الى عرفها قدماء المصريين واستخدموه في علاج كثير من الأمراض ، كما أوضحت المراجع التاريخية العديدة

يحتوى على زيت عطري قوى المفعول يقتل جراثيم^(١) التقيح بأنواعها ، وجراثيم التيفود ، والحمرة ، والدمامل ... أو أنه على الأقل يفقدها كثيراً من أضرارها .

وثبت أن في البصل أملاحاً تقوى الأعصاب وتريجها ، وتجيب النوم ... وفيها مواد أخرى تقى الشرايين من التصلب وتراكم الكلس في الشيخوخة ... كما أنه يحسن الدورة الدموية ، بما في ذلك الشريان التاجي ، مصدر الذبحة الصدرية .

ويذكر أحد الباحثين^(٢) في تقرير عن البصل .. أنه يمكن إدراج البصل عن طريق البصل ... كما يمكن أن يستعمل ضد البرد والرشح ، والسعال الديكي ، ووجع البطن ، وآلام العيون والأذن ، ونزيف الأنف ، وعسر التنفس ، والسرطان . والبصل — كما ثبت في التحاليل الطبية الحديثة — يحتوى على فيتامين «أ»، «ج» .. وغنى بأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد ... وفي دراسة علمية حديثة عن البصل ثبت أنه علاج فعال ضد الحساسية ، وأن رأساً واحداً من البصل كفيل بمعالجة الصداع ، مهما كانت حدته ... وأنه في حالة تكرار الجراثيم في الجو ، فإن تناول البصل يضمن عدم الإصابة بالتلوث .

وقد سبق أن نشرت دراسة سابقة أكدت أن البصل يفيد أيضاً في حالات التعب^(٣) وامتناع اللون ، ويستخدم لهذه الحالة رأس بصلة كبيرة ، تقطع حلقات ، ثم توضع في

(١) نذكر الإشارة إلى أنحوت الحديفة النى قام بها العلماء الروس أخيراً إذ وجدوا أن الأبحرة المصاعدة والشواد المضرة امسعة من الصل عن نقطعه كافية لقتل كثير من اميكروبات النى نسب قبح الحروح وانباتات اللور والرور . هذا . وقد كان الناس قديماً يحرضون على وضع قشرة بصلة على الحرح لتقيح الحروح بقصد سرعة شفاها . أو وضع بصلة على الأنف عندما يرورون مريضاً تعرض لمُعْدٍ بقصد الوقاية . كما يذكر التاريخ أن المصريين القدماء قد استعملوا كميت هائلة من الصل والمحل أثناء عمية ساء الحرم الأكر . كما يذكر أنه قد بع من اهتمام المصريين القدماء بالبصل أنهم وضعوه مع الخنث اعطة كى ببها ويساعدها على استشف عمة النفس عد البعث . وكابوا يسموه باللغة المصرية القديمة « بصر » ومب حاءت كلمة « بصل » المعروفة

(٢) د . عبد الكريم ذهنية : الصب لأعشاب (بحث مشور بالحلة العربية السعودية فى أحد أعداها البورية) (بصرف) .

(٣) ثبت أن الجسم يفيد من حديد الصل نسبة ٩٠ : ١٠٠٪ وقد وحا أن مائة حرام من الصل الطارح تحوى من ٦,٦ . ٨,٦ ميحرام من فيتامين « ح » وأن هذه الكمية تحفص فى الصل المضوح

إناء به ماء بارد ، ويغلى لمدة خمس عشرة ثانية ، ويصفى ثم يترك ليبرد .. ويشرب على جرعات في كل صباح على اريق لمدة ثلاثة أسابيع ... وفي حالة آلام المفاصل يستخدم نفس المحلول لمدة ثلاثة أسابيع أيضاً^(١) .

● البطاطس لا تؤدي إلى السممة^(٢) :

توصل العلماء في الهند إلى أن الاعتقاد الشائع بأن تناول البطاطس يؤدي إلى السممة هو اعتقاد خاطيء .. ويقول الدكتور « فيرما » من المؤسسة المركزية لأبحاث البطاطس : إن المهتمين برشاقهم لن يضطروا بعد اليوم إلى الكف عن تناول البطاطس .. والسبب في ذلك أن البطاطس تحتوى على كميات كبيرة من الماء ، وكميت أقل من الكربوهيدرات ، بالمقارنة مع ما تحتويه المواد النشوية الأخرى ، فهى تحتوى على نسبة قدرها ٢٣٪ من الكربوهيدرات ، فى حين يحتوى الأرز على ٧٨٪ من الكربوهيدرات ، والعدس الأسود على ٦٠٪ ، والقمح على ٦٩٪ .

● الطماطم ضد العدوى الجرثومية :

ثبت علمياً أن للطماطم أثراً جيداً ضد العدوى الجرثومية ، باعتبار أن الأملاح التى تحتويها قوية .. وهى نافعة للأعصاب لاحتوائها على كمية لا بأس بها من الفوسفور ، فضلاً عن أنها عنية بفيتامين «أ» ، لذا كانت مجدة ومرمة للخلايا .. كما أنها بفضل ما تحويه من فيتامين «ب» ، «ت» تضمن استمرار التوازن فى توزيع المواد الغذائية على الأعضاء ، وخاصة الجهاز العصبى ... وما كانت الطماطم بفضل خاصيتها الطاردة للسموم منشطة للأنسجة كانت ذات قيمة عالية فى أحوال تصلب الشرايين ، وجميع الاضطرابات الناجمة عن الهرم والشيخوخة .. وللحصول على كامل الفائدة يجب تناول ثمرة الطماطم كاملة ، فغلاف الثمرة اللزج يتحم الجدر المعائية ، مما يساعد فى الطرح اكامل للبراز ، كما تعطى الثمرة بقوامها اسليولوزى القوام الخاص للفضلات الغذائية ،

(١) باب حصد الشهر (مجلة مار الإسلام) أغسطس ١٩٨٦ .

(٢) المجلة العربية - نوفمبر ١٩٨٧ (ص ٢)

وغيرها من المواد التي يجب طرحها خارج الجسم .. كما تعمل الطماطم بنشاط ضد تزايد الوسط الحامضي الذي لا تنشط الأمراض المعدية إلا فيه^(١) .

● الخس يقوى البصر والأعصاب :

ثبت علمياً أن تناول الخس^(٢) يقوى البصر والأعصاب .. وأن أهم ما في الخس الأوراق دون السيقان ، لأن الورق هو الذي يتعرض لأشعة الشمس التي تجعل محتواه غنياً بالفيتامين^(٣) .. وكذلك فإن الأوراق تتفاوت في قيمتها الغذائية ، فالأوراق الخارجية أكثر فائدة من الأوراق الداخلية ، فاحتواء الأوراق على مادة « الكلورفيل » يجعلها ذات فائدة كبيرة في امتصاص الروائح من الجسم . ويستمد من أوراق الخس في مكافحة الإمساك المزمن . نظراً لاحتوائه على الألياف السليولوزية .. ويفيد الجسم أيضاً في الإدرار بالنسبة للمصابين بالنقرس ، والتهابات اعشارى البولية .

وتوجد في الخس مادة تسمى « ترايس » . وهي ذات خصائص منومة ومهدئة للأعصاب ... واحتواء الخس على فيتامين «أ» . يعدل من فعل الغدة الدرقية ، ويساعد على التخفيف من الإحساس العصبي المتزايد .

● البقدونس له مفعول مسكن للألم :

في دراسة علمية قام بها المتخصصون نبين أن البقدونس غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، وخاصة فيتامين «أ» . ولذا فيوصى بإكثار من تناوله في فصل الشتاء . حيث يكون الجسم مفتقراً لكثير من الفيتامينات والأملاح ، لقلة الخضراوات والفواكه في ذلك الفصل .. وقد ثبت أيضاً أنه من النباتات المثيرة للشهية ، وله مفعول مسكن للألم . وله أثر فعال في حالة التهاب القرنية ، والتهابات العين ، وفي حالة انخفاض البول ..^(٤) .

(١) المجلة العربية - ديسمبر ١٩٨٧ (نصرف) .

(٢) كان قدماء المصريين يعتبرون الخس رمزاً للشمس .. وهذه حقيقة علمية أثبتها الطب الحديث .

(٣) أوراق الخس غنية بفيتامين «أ» كما يحوي على فيتامين «ب» و «ج» و «د» .

(٤) المجلة العربية - ديسمبر ١٩٨٧ (نصرف) .

● العلاج بالنباتات :

ثبت عموماً أن العلاج بالنباتات أفضل بكثير من العلاج بالعقاقير والأدوية الكيميائية ... وبالباحث قسم الباحثون مجموعة النباتات^(١) إلى :

● **مجموعة النباتات المليئة :** مثل التمرهندي ، والتين ، والبلوحيه ، والخيار ، والتمرس ، وبذور المانجو ، والرحلة ، والخرجبر ، وابقدونس ... وهذه تزيد من حركة الأمعاء ويمكن استخدامها ضد الإمساك ، وإحداث الإسهال .

● **مجموعة النباتات المسككة :** مثل الرمان وقشره ، والعفص ، والنساي ، والكرنديه ، والتشيع ، والكرأوية ، وخلاصة العرقسوس ... وهذه تقلل من حركة الأمعاء .. وقد تسبب الإمساك ، وتفيد ضد المغص والإسهال .

● **مجموعة مضادات الديدان الشريطية :** مثل التمرس ، والكسرة ، وبذور نمار المانجو ، والكرنديه ، وقلق جذور الرمان ، ومعظم هذه يمكن إعطاء كوب مملوء منها لطرد الديدان التي تتأثر بها .

● **مجموعة النباتات المضادة للديدان الأسطوانية :** مثل الكركديه ، والثوم ، والشيح والحلة ، والخنه ، وبذور المانجو ، والشمر ، والخبيزة ... وهذه يسحقن استخدامها في كوب مملوء منها لطرد تلك الديدان .

● **مجموعة النباتات قاتلة الميكروبات :** كالنباتات الحاوية على زيوت طيارة ، مثل الكافور ، والقرنف ، واليسون ، والبولكاليتوس والريبتينا ، والتي تحوى على حامض « الثانيك » مثل قشور الرمان ، والعفص ، والحميز ، والنساي .. والتي تحوى على قويات مطهرة ، مثل بيات الكينا ، وعرق الذهب .. والسابات التي تحوى على زيوت طيارة وكريت مثل البصل ، والكراث ، والنوء ، والفحل ... والنباتات التي تحوى على مواد مطهرة ، مثل الكركديه .. وهذه كلها فائده لعدد من الميكروبات ، وكثير من الطفيليات .

(١) ستات تحت السماء وفيه التواء د. د. عبد العزيز سرف (تصرف)

- مجموعة النباتات منشطة الرحم : مثل الملوخية وبذورها ، والبلح ، والخرجير ، والبقدونس ، وورق العنب ، والبصل ، ونباتات أبو قرن .. وهذه كلها تنشط حركة الرحم ، وتساعد في نزول دم الحيض .
- مجموعة النباتات خافضة ضغط الدم : مثل الكركديه ، والبلح ، والدوم ، والغالوك ، والترمس ، والينسون ، والعرقسوس ، والبطاطس .. وكلها تفيد في حالات ارتفاع ضغط الدم .
- مجموعة النباتات رافعة ضغط الدم : مثل بذور الملوخية ، ونبات الدفلة ، ونبات أصبع العذراء ، ونبات الاستروفانس ، ونبات الأرونس والعشار وغيرها .
- مجموعة النباتات مخفضة سكر الدم : مثل ورق الصفصاف ، والبصل ، وورق التوت ، والفول الأخضر ، وخميرة البيرة ، وحنظل السريس ، والكرنب ، والترمس ... وهذه تفيد في مرض البول السكري .
- مجموعة النباتات الهرمونية الأنثوية : مثل زيت الينسون ، وزيت بذور الرمان ، والبرسيم ، ونوى البلح ، والشمر ، والعرقسوس ، والبطاطس ، وغيرها ... وهذه يمكن الاستفادة منها في الحالات التي تحتاج إلى الهرمون الأنثوي الطبيعي .
- مجموعة النباتات الهرمونية الذكرية : مثل ورق التوت ، والبصل ، وبذور الخرجير ، وبذور اللفت ، ولكراث المصرى ، والمناخو .
وهذه يمكن الاستفادة منها في الحالات التي يستخدم فيها الهرمون الذكرى الطبيعي .
- مجموعة النباتات الهرمونية للحمل : مثل البرتقال ، وفينامين «ح» ، «ب» وكذلك نبات الفول .. وهذه تفيد في حالات الحمل التي يسدعئ استخدام هرمون الحمل « البروجسترون » .
- مجموعة النباتات التي تزيد النمو : مثل البصل وورق التوت ، ونوى البلح ، والبقدونس ، ولكراث المصرى^(١) .

(١) المرحع السابق (ص ٢٠) .

● نبات يستخدم عقاراً لمرض السكر :

أكدت نتائج الدراسات العملية التي أجراها علماء المركز القومي للبحوث أن البروتينات المستخلصة من نبات « ابومورديكا »^(١) لها تأثير مشابه لتأثير الأنسولين في خفض نسبة لسكر في الدم ، مما يمكن من استخدامه كعقار طبي يفيد في علاج مرضى السكر .

● اكتشاف جديد لعلاج مرض السكر :

بعد تجربة مضنية كللت بالنجاح توصل أحد الباحثين^(٢) في المملكة العربية السعودية إلى علاج لمرض السكر الذي يعاني منه الكثيرون .. ويذكر أنه قد توصل إليه بعد جهد جهيد ، وتجربة طويلة رافقها العناء والصبر حتى توصل إلى هذا العلاج ..
وتدعى هذا العلاج وكيفية تجميع المواد المطلوبة واستعمالها كالاتي :
أما بالنسبة للمواد فهي [مر — لبان — حنتيت — صبار — حبة سوداء] .

أما طريقة الاستعمال فهي كالتالي :

يؤخذ من كل صنف مائة جرام ، وتسحق ، ويوضع عليها ما يوازي ملء عليه عصير الفواكه من الماء ست مرات ، وتسخن على النار وتطبخ ، ، حتى تصل إلى درجة غليان لمدة عشر دقائق ، ثم يبرد بعد ذلك ، وَيُصَفَّى من الحثال .. ويوضع في إناء من الزجاج ، ثم يبدأ المريض في شربه في فنجان القهوة كل صباح قبل الفطور ، وقبل أن يأكل أى شيء ، وذلك على مدى أربعين يوماً ، بعدها يتغير المنوال ، حيث يشرب الفنجان يوماً بعد يوم ، حتى يأتي اليوم الثالث ليتوقف عن الاستعمال نهائياً .. ومن ثم يأكل ما كان ممنوعاً من أكله ، ولا يخاف بإذن ، الله الشافي .. وقد أوضح بأنه يحدث للمريض بعد الأربعين يوماً إسهال ينقطع بعد ذلك دون عناء^(٣)

(١) أحد سادات العائلة القرعية .

(٢) الشيخ صالح محمد النوحى رئيس محكمة توك . وقد شرب « حبة اللاد » لسعودية هذا الاكتشاف في أحد أعدادها الدورية .

(٣) قد تمى فضله أن يتبع ذلك جميع من يصلهم حر هذا العلاج الذى اعتبر شربه بين الناس واحداً يخمه عليها الدين والأحوة .. وها عن عمل سلك الوصية ونصمها في كتابنا هذا

● ضرورة أكل اللحوم والنباتات معاً :

ثبت علمياً أن الإنسان لكي يعيش عيشة صحية سليمة ، فلا بد له من أكل اللحوم والنباتات معاً^(١) ، ولا يمكن الاكتصار على أحدهما دون الآخر ... فاللحوم تحتوى على كمية كبيرة من البروتين والدهون .. وهى مواد لازمة لبناء أنسجة الجسم وتوليد الطاقة .

وحقيقة أن النبات يحتوى على هذه المواد أيضاً ... ولكن لكي يحصل الإنسان على الكمية اللازمة لنموه وطاقته ، فلا بد له من كمية كبيرة جداً من النباتات ، مما قد يجهد جهازه الهضمي ، وذلك لأن أمعاء الإنسان قصيرة بالنسبة لأمعاء الحيوانات آكلة العشب ، فضلاً عن أن بروتينات النباتات لا تولد جميع الأحماض الأمينية اللازمة لبناء أنسجة الجسم .

وهكذا تظهر لنا حكمة الإسلام في محاربة المذاهب النباتية ، والحث على أكل اللحوم ... قال الله تعالى ﴿ وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾^(٢) .

● الحناء علاج^(٣) :

أثبت العلم الحديث أن للحناء فوائد عديدة للشرة ، فيها تأثير فائض على العدد الدهنية الموجودة على سطح الجلد ، خصوصاً في منطقة الوجه والصدر . وفروة

(١) من الملاحظ أن الشعوب النباتية مثل الهند كور أحسادهم هريئة ضعيفة وأن الصعل المولود في الشعوب النباتية لا يزيد وزنه عدة على اثنين من الكيلوجرامات . في حين أن الطفل في الشعوب الأخرى يربد وزنه على ثلاثة كيلو جرامات . هذا ، وقد بدأت اليابان والصين لمحاربة هذه العادة السيئة حفظاً على صحة أبنائها ، وذلك بتشجيع أكل اللحوم في المدارس والمعاهد .

(٢) سورة الحل الآية ٥ .

(٣) الحناء هى مستخرج من مسحوق أوراق شت يعرف باسم « لوسوب ألنا » وإضافة الفعالة في هذا النبات تعرف باسم « لوسوب » وهى لتي تعطى الحناء لونها المعروف . يؤخذ ورق الحناء من شجرة الحناء اسمى بررع في المناطق الاستوائية ، وتعتبر من الأشجار المعمرة .

الرأس ، حيث يكون إفراز الدهون أكثر ، وبالتالي تقل كمية الإفراز الدهنى ، كما أنها تعتبر مضادة للفطريات الجلدية^(١) خصوصاً فى منطقة القدم واليدين . ولها تأثيرها العلاجى على التهاب الجلد بسبب الفطريات .. وقد أثبتت التجارب العلمية^(٢) أن الحناء التى تستعمل لتحضيب الأيدى والشعر تفوق كل الصبغات ، وأكدت أنها تمنع نمو الفطريات ، وتعالج التهابات التى توجد بين أصابع القدم ، وتساعد على الشام الجروح ، لاحتوائها على مادة « التانين » .

وقد تبين أن الحناء لا تنفذ إلى حدود « القشرة » مثل أنواع الصبغات الكيميائية التى تنفذ داخل القشرة ، مما يؤدى إلى تقصفها ، بل تنتشر عند استعمالها على القشرة الخارجية ، فضلاً عن ذلك أن الحنة تساعد على تقوية الشعر وتغذيته ، بما تحويه من مواد كربوهيدراتية وبروتينات تغذى البصيلة وساق الشعرة ، مما يؤدى إلى حماية الشعرة من الانقسام عند أطرافها ، ويؤجل إلى حد بعيد ظهور الشيب فى الشعر ، بالإضافة إلى منح الشعر النعومة والطراوة ولمس الحرير .

● أقراص البوتاسيوم^(٣) :

توصى د. « رايس » الإنجليزية كل امرأة بتناول الحبوب المدرة للبول ، سواء فى حالات الرجيم ، أو أمراض القلب والضغط المرتفع ، وتوصى بضرورة تحليل الدم كل فترة ، حيث تسبب هذه الحبوب فى فقدان نسبة كبيرة من البوتاسيوم فى البول .. ويؤدى ذلك إلى ضعف العضلات ، والاضطراب النفسى .. ومن الضرورى تناول أقراص البوتاسيوم فى حالة فقدانه من الجسم ، مع الحبوب المدرة للبول ، خصوصاً إذا استمر تناولها فترة طويلة .

(١) تعتبر الحنة مطهرة لشرة الجلد عموماً ، وهى تفيد تلك المناطق التى تكون عرضة للإصابة بعطر « النيا » بين الأصابع ، وفى الأطراف . وتحت الإبط ، وفى المناطق التى لا تتعرض للشمس والهواء .

(٢) قامت بها كلية الصيدنة بجامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية ، وبهت عن ذلك صحيفة « الرياض » السعودية .

(٣) مجلة أكتوبر فى ١٢/١٢/١٩٨٧

● الأرز يتسبب في عُمى عيون البنجلاديشيين^(١) :

نشرت دراسة في « دكا » قام بها معهد الأبحاث في بنجلاديش ، مؤداها أن حوالى ٧٠٪ من اسكان البالغ عددهم ١٠٠ مليون نسمة يعانون من نقص فيتامين « أ » الناجم عن الاعتماد الفائق على الأرز ، وذلك يسبب فقدان البصر لحوالى عشرين ألف طفل سنوياً في بنجلاديش .

وقالت الدراسة : « إن سوء التغذية هو السبب الأساسى لنقص فيتامين « أ » حيث لا تستطيع غالبية السكان في بنجلاديش تناول طعام متوازن » .

وأضافت : « أن الأرز لايزال الغذاء الرئيسى في بنجلاديش^(٢) ، بالرغم من قيام الحكومة بحملة لحث الشعب على كُمل مزيد من الخضراوات ، والإقلال من الأرز للتغلب على نقص فيتامين « أ »^(٣) »

● مادة من السمك تمنع النزيف :

تمكنت مجموعة من العلماء الصينيين من استخلاص مادة نقية ، عبارة عن غراء مجفف ، من نوع غريب ونادر من السمك ... وأوضح العلماء أن هذا الغراء مفيد جداً للمسنين والمرضى ، ويمنع نزيف الدم للنساء عقب الولادة .

● لا تتناول الرغيف الأبيض :

أثبتت البحوث العلمية أن الرغيف الأبيض والأرز الأبيض أقل بكثير في القيمة الغذائية من الرغيف الأسمر ، والأرز غير المضروب .

(١) حتر منشور باهلة عربية مارس ١٩٨٧ (يتصرف) .

(٢) مما يذكر أن بنجلاديش تتج ١٧ مليون طن من لأرز والقمح سوياً ، وتستورد ١,٥ مليون طن (إحصائية)

(٣) أوردنا هذه الخزنية للدلالة على أن الاعتماد على الأرز ، كما هو حادث في مصر وكثير من بلدان لشرق الأوسط وغيرها ، لا يفيد و الحبوبية والصحة ، بل قد يضر ، كما أظهرت تلك الدراسة حتى بين أيدينا (المؤلف) .

● بالأسماك مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الثدي (١) :

أثبتت بعض الأبحاث العلمية أن الدهون الموجودة في الأسماك تقلل من نسبة الكولسترول في الدم ، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض تصلب الشرايين ... وهذا ما أكدته العالم الأمريكي الشهير « وليام كاستيلي » في بحثه عن تأثير الأسماك على صحة الإنسان .

وقد أثبتت التجارب أيضاً أن تناول أنواع معينة من الأسماك يومياً يقلل من إصابات التهاب المفاصل ، ونوبات الربو ، والصداع الشديد ..

وتصنيف د . « راشيدا كارميل » أستاذة التغذية بجامعة « رتيجرس » الأمريكية ، أن الأسماك تحتوي على مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الثدي .

وهناك دراسات وأبحاث أجريت على فئران التجارب ، بعد تناولها لأنواع معينة من الدهون الموجودة في بعض الأسماك ... وأثبتت هذه التجارب أن هذه الدهون تقلل من فرصة الإصابة ببعض الأورام السرطانية الخطيرة ، وذلك بالمقارنة بالفئران التي تتناول زيوتاً نباتية عادية .

كما أثبتت الأبحاث المعمية أيضاً أن هناك أنواعاً معينة من الدهون الموجودة في الأسماك تقلل من نسبة الإصابة بأمراض البروستاتا ، وأورام القولون والبنكرياس . وهي الأمراض التي تشكل خطورة على حياة الإنسان .

● بحث علمي جديد يؤكد علاقة أكل الأسماك بسلامة القلب (٢) :

عُرض في مؤتمر طبي دولي في أستراليا بحث علمي للعالم البريطاني « بيتر ماكنيان » عن نتائج تحاربه على أنواع الأغذية المختلفة ، وعلاقتها بأمراض القلب وبسلامته .

وتبين أن أكل لحوم الأسماك يساعد على وقاية القلب من الاضطرابات ... وأن

(١) صحيفة الأهرام في ١٧/١/١٩٨٧ ، (نصرف) .

(٢) صحيفة لأهرام في ٢٣/٩/١٩٨٧ قلاً عن مجلة « بوسيسست » العلمية البريطانية .

الدهون الموجودة في الأسماك غير مشبعة ، وتساعد على تقوية خلايا عضلات القلب ، لتقاوم الاضطرابات وعدم الانتظام في الدقات .

هذا ، وقد قارن العالم ابريطاني بين لحوم الأسماك ودهونها ، ولحوم البقر ودهونها ، والدهون النباتية ... واستعمل كل نوع منها على حدة في تغذية فئران التجارب ، كما استعمل الأنواع الثلاثة مختلطة ببعضها بسبب مختلفة .. وتأكد أن لحوم ودهون الأسماك هي أصحها في تقوية عضلات القلب وحمايته من الاضطراب وعدم انتظام دقاته .

● وجبات الأسماك تحمي من الروماتيزم :

وأكدت دراسة علمية أخرى تمت في جامعة « كولورادو » الأمريكية على أهمية تناول الأسماك كعامل أساسي في تجنب الإنسان لأمراض البرد والروماتيزم .. فقد أظهرت الأبحاث الطبية التي أجريت على الذين يتناولون الأسماك أنهم لا يصابون إلا نادراً بأمراض البرد والروماتيزم .. وإذا ما أصيبوا فإن الإصابة نادراً ماتصل إلى مرحلة شديدة .. وذلك خلافاً للمعتقد القديم بمنع المريض من أكل السمك في حالة إصابته بالبرد أو الروماتيزم !

● تناول السمك يقلل الإصابة بأمراض القلب :

نشرت مجلة « بليس » الطبية البريطانية عن تجربة أجراها بنفسه عن نفسه أحد علماء التغذية ، وهو الدكتور « هيلو سكلير » ^(١) فقد قرر أن يقتصر طعامه على الأسماك فقط بصفة منتظمة طوال مائة يوم ، ابتعد فيها تماماً عن تناول المنبهات ، مثل القهوة أو الشاي .

وكان السؤال الذي طرحه الباحث البريطاني على نفسه هو : لماذا لا يصاب الأفراد الذين يعيشون في منطقة القطب المتجمد الشمالي بأمراض القلب ؟! ... ولأنه يبحث في مجال التغذية البشرية ، فقد قرر أن يبدأ من مجال تغذية هؤلاء لأفراد الذين يمثلون شعب

(١) عالم وناشط في المعهد الدولي لعلوم التغذية البشرية بمدينة « أكسفورد » .

الإسكيمو ، ويعتمدون في غذائهم على ما يصطادونه من الأسماك ، ولحوم عجول البحر المديئة بالمواد الدهنية ، وذات الرائحة النفاذة القوية .

جاءت نتيجة التجربة مشجعة عندما أعلن « سنكلير » في نهاية المائة يوم : أن نسبة تجلط الدم في جسمه قد انخفضت عن ذى قبل بمقدار ثمانى مرات ، وذلك لاعتماده على تناول الأسماك كطعام رئيسى في غذائه ، مما يؤكد أن تناول الأسماك يمنع الإصابة بأمراض القلب ... وأضاف أن هذا يفسر جيداً : لماذا لا يُصاب أفراد منطقة القصب المتجمد الشمالى بأمراض القصب ، برغم قسوة الحياة التى يعيشونها^(١)

● اللحوم الحمراء والإكثار منها :

« لقد ثبت علمياً أن الإكثار من تناول اللحوم الحمراء يسبب أمراض القلب ، والكلى ، والسكر ، وارتفاع ضغط الدم .. هكذا تقول آخر أبحاث علماء معاهد الصحة والقلب ، إذ تؤكد الإحصائيات أن ربع مليون أمريكى يموتون كل عام ما بين س ٤٠ : ٥٠ سنة ، والسبب هو الإسراف فى تناول اللحوم الحمراء ، من الكبد ، والضأن ، والعجالى ، والبقرى ، والجملى ... والبديل هو الاتجاه إلى اللحوم البيضاء ، وفى مقدمتها الأسماك التى تمنع جلطة القصب ، والدواجن ، وغيرها من اللحوم البيضاء . ولقد نشرت أخيراً مجلة « النيوزويك » أن اللحوم الحمراء وراء إصابة نصف مليون أمريكى بالآزمات القلبية احادة سنوياً ، وأن خسائر الاقتصاد القومى الأمريكى نتيجة هذه الإصابات وصل إلى أكثر من مليار دولار سنوياً^(٢) .

والأخطر من هذا ، وطبقا لتقارير منظمة الصحة العالمية ، أن هناك ما يقرب من خمسة ملايين شخص يفقدون حياتهم فى الدول النامية سنوياً بسبب أمراض القلب ، الناتجة من نسبة زيادة الكولسترول فى الدم^(٣) ، نتيجة لتناول اللحوم الحمراء

(١) مجلة الشرقية مايو ١٩٨٢ (بتصرف) .

(٢) من دراسة منشورة للدكتور نيل سالم على بمجلة مار الإسلام نوبو ١٩٨٦ (بتصرف) .

(٣) حذر المعهد القومى للبحوث الطبية بولاية تايواند الأمريكية من ارتفاع نسبة الكولسترول .. واتصح أن المعدل العادى للكولسترول ينبغى ألا يزيد على ١٨٠ ملليجراماً للساعة ، ٢٠٠ ملليجراماً لمن بلغوا الثلاثين من عمر أو أكثر .

والدهون ، وهم في سن يبدأ من ثلاثين وحتى سن الخمسين ، وهى خسارة اقتصادية لا تقدر بثمن بالنسبة للدول النامية ، التى تعتمد أساساً على الثروة البشرية ، وخاصة من الشباب، ولذلك لابد من إعادة النظر فى العادات الغذائية فى الدول النامية .

فاللحوم الحمراء مرتبطة بالدهون ، وهذا هو سر خطورتها ، فى نفس الوقت الذى تقل فيه نسبة هذه الدهون فى اللحوم البيضاء .. هذا مع صعوبة هضم اللحوم الحمراء ، فنسبة الدهون فى الحمراء تبلغ ١٨ مئجراماً فى حين أنها فى اللحوم البيضاء ٨ مئجرامات فقط ، ولذا فاللحم الأحمر يحتوى كل مائة جرام منها على سعرات حرارية من ١٨٠ : ٢٤٠ مئجراماً ، وفى اللحوم البيضاء نحو ١٥٠ مئجراماً . إن هذه الأرقام تدعو الناس إلى البعد عن اللحوم الحمراء بقدر الإمكان ... فالمعروف أن الجسم يحتاج إلى ٥٥ جراماً من البروتين الحيوانى والنباتى معاً ، ولهذا فإن قطعة لحم واحدة فى الوجبة لا تزيد على عشرة جرامات بروتين كافية جداً للجسم ، على أن يستكمل الجسم باقى احتياجاته من مصادر أخرى ، مثل البقول ، والألبان ، والبيض ، (٩٠ جراماً بروتين) . ويجب التنوع بين مختلف أنواع اللحوم ، ولاسيما الأسماك التى تزيد فيها نسبة الكالسيوم والفوسفور ... ولابد أن نعيد النظر فى انعادات الغذائية التى تعتمد على أكل اللحوم بكمية كبيرة فى المناسبات والأعياد .

وصدق الله العظيم إذ يقول : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ (١)

وهذه قاعدة أساسية فى الطب الوقائى والعلاجى . علينا أن نلتزم بها فى عاداتنا الغذائية .

● تناول الخضراوات يمنع الزائدة الدودية :

أشارت دراسة أجريت فى بريطانيا على خمسين ألف حاة لانتهاج الزائدة الدودية الحادة ، إلى أن جميع المصابين يتناولون فى طعامهم كميات كبيرة من البطاطا وقليلًا من الخضار ، والبقول ، والطماطم ... واستنتجت أنه يمكن تفادى هذا الالتهاب بتناول

(١) سورة الأعراف : الآية ٣١

عذاء يحتوى على كثير من الخضار والطماطم .. وذلك لفعالها الملين فى التأثير على الأمعاء .

وفى الواقع فإن الطاطا - كغيرها من النشويات - يتم هضمها بالكامل تقريباً^(١) ، ولا تختلف أية فضلات يفية .

ويعزو العلماء الذين قامون بهذه الدراسة إلى أن الخضراوات بمساعدتها الأمعاء على سرعة طرح الفضلات تعمل على تغيير وتبديل الوسط الذى يسودها بشكل ملائم . وهذا يؤدى إلى الوقاية من الإصابة بالالتهاب .

إذن أليس من الأفضل تناول كميات أكثر من الفاصوليا والسبانخ ، والكرنب ، والقرنبيط ، والخس ، وكذلك الطماطم ، والحزر ، إلى آخر قائمة اخضراوات ، إذا كان ذلك يسمح بتفادى التهاب حاد فى الزائدة الدودية قد يؤدى إلى غرفة العمليات؟!^(٢) .

● محاربة السرطان بالغذاء^(٣) :

أثبتت البحوث الطبية الحديثة ، استناداً إلى الإحصائيات العالمية ، أن للتغذية علاقة مباشرة بأمراض السرطان^(٤) وأن اختيار أنواع معينة من الغذاء كفيل بمقاومة الإصابة بهذا الداء الويل .

(١) ملاحظ أن الحمر الذى يحتوى ديفقه على الحالة ترك كثيراً من الفضلات فى الأمعاء ، وذلك بعكس الحمر الأبيض الذى يترك قسلاً من الفضلات .

(٢) دنيا العلوم : مجلة الكويت - سبتمبر ١٩٨٧ .

(٣) من بحث مستور ناخلة العربية نوفمبر ١٩٨٤ .

(٤) السرطان اكتشفه أوقراط مد ١٥٠٠ سه .. فهو مرض قديم ، وقد جاء وصفه فى آثار قدماء المصريين ، وقد سماه هذا الاسم أوقراط أو الطب فى القرن الخامس الميلادى ، وذلك لما يوجد فى جميع الاتجاهات من تشابه بينه وبين الحيوان الحمرى المعروف عمياً بالسرطان ، والذى يعرفه ناسه الكانوريا ، أو أوجسور ، فالمرض كهنا الحيوان يطبق على فريسه فى أى موضع من جسمها ، ثم يد أطرافه المتعدده

من ذلك مثلاً أن نسبة الإصابة بسرطان المعدة بين اليابانيين في اليابان ، هي أعلى نسبة في العالم ، في حين ينعكس الحال بين اليابانيين المهاجرين في هاواي ، فتزداد نسبة الإصابة بسرطان الأمعاء ، وتقل نسبة الإصابة بسرطان المعدة .. كما أن نسبة نساء أمريكا أكثر تعرضاً لسرطان الصدر من نساء آسيا .

كذلك بعض رجال الدين في كاليفورنيا ، أقل تعرضاً لسرطان « القولون » من غيرهم من سكان تلك الولاية .

وفي الصين تكثر إصابات سرطان المعدة في بعض المقاطعات ، في حين تندر في مقاطعات أخرى متاخمة لها..

كل هذه المفارقات العريبة مردها إلى التغذية ، فالغذاء الذي يتناوله اليابانيون في هاواي يختلف عن غذائهم في اليابان . وغذاء الأمريكيات يحوى نسبة عالية من الدهون عن غذاء نساء آسيا ، ومعظم رجال الدين في كاليفورنيا لا يتناولون اللحوم ، بل يعيشون على الخضراوات والفاكهة فحسب ، في حين أن المقاطعات الصيفية التي يتناول أهلها « التوم » في طعامهم هي التي تندر فيها إصابات سرطان المعدة .

وفي عام ١٩٨١ أصدر الباحثان العالميان خامعة أكسفورد « ريتشارد ديول » ، و « ريتشارد بيتو » تقريراً مسهباً ضمناه خلاصة أبحاثهما عن أسباب انتشار هذا الداء العضال في أمريكا وإنجلترا ، وعيرهما من البلدان المتقدمة أننا فيه بأدنة قاطعة العلاقة الوثيقة بين التغذية وأمراض السرطان وأكدوا - استناداً إلى الإحصائيات العالمية الرسمية أن اختيار أنواع معينة من الغذاء من شأنه أن يقلل نسبة الإصابات بالسرطان بمعدل الثلث ، فالأغذية المخارة تقاوم مقاومة حصينة سرطانات المعدة والأمعاء ، والمرارة ، والصدر ، والبكرياس

وفي سنة ١٩٨٢ أذاع المجلس القومى الأمريكى للأبحاث السرطانية تقريراً أكد فيه بالأدلة الثابتة أن التغذية الصحيحة تقاوم بدرجة ملحوظة إصابات السرطان (١) ،

(١) معلوم أن السرطان ينمو على مرحلتين الأولى منها يظهر إصابته في الجسم ، والثانية نمو أورامه الخبيثة وانتشارها ، ومعظم أبحاث العلماء يركز على المرحلة الثانية .. أى مرحلة مقاومة أورامه الخطرة . بوصفها هي التي تحدث الوفاة

وأوصى ببعض أنواع الغذاء لتحصن ضد الأمراض السرطانية ، وناشد شركات الغذاء أن تطبق توصياته في الأغذية وطريقة تحضيرها .

وقد أثبتت الدراسات الطبية المعملية أن نسبة إصابات سرطانات الصدر ، والقولون ، والبروستاتا ، تنخفض بصورة ملحوظة ، أو تنعدم تماماً بين الذين يكثرون من تناول الخضراوات ، مما يثبت بدوره أن الخضراوات بصفة عامة تحوى مواد تكسب الجسم مناعة ضد السرطان . وبالأخص حبوب الفول ، والفاصوليا ، والبطاطس ، والصماطم ، والثوم ، والسباغ ، والكرنب ، والقرنيط ، والبطاطا .. ومن الفاكهة العنب ، والمشمش ، والبرتقال ، وسائر أنواع الحمضيات ، بوصفها تحوى مركبات معدنية وفيتامينات لها مقاومة للسرطان ، ومكافحة لأورامه الخطرة^(١) .

غير أن المجلس القومى الأمريكى للبحوث السرطانية حذر في الوقت ذاته من تناول النفتيامينات الصناعية بمقادير تفوق ماتخويه الخضراوات الطبيعية ، إذ أن جسم الإنسان لا يستطيع احتواء سوى قدر معين منها . وتجاوز هذا القدر يحدث مع الزمن حالات من التسمم ، ولاسيما عند الأطفال والنساء والحاملات .. فمن الخطأ أن يعتقد الإنسان أن الإكثار منها يمنح مناعة أكبر .

وكما أن بعض الأغذية يحد من احتمالات الإصابة بالسرطان ، فإن هناك أغذية تساعد على الإصابة ببعض أنواع السرطان ، كالإكثار من تناول اللحوم^(٢) والزبد ، والحليب ، وبالأخص الأغذية المحفوظة والمخللات .. كذلك تحدث المشروبات الكحولية أنواعاً مختلفة من السرطان ، ولاسيما سرطانات الكبد^(٣) ، والأمعاء ، والمثانة ، وذلك شأنه شأن الدخان الذى يعد من أهم أسباب السرطان ، ولاسيما سرطانات الفم ، والحنجرة ، والرئة ، والكبد ، والمثانة .

(١) يلاحظ أنه قد تمت عدة تحريات لهذه الأغذية على فئران في المرحلة المتأخرة من الإصابة ، أي مرحلة الأورام الحبيطة ، وأسفرت عن تخفيف تلك الأورام بدرجة أعادت للعشرون نشاطها العادى .

(٢) وذلك بوصفها تحوى كميات كبيرة من دهون التي تسبب في اعدة سرطانات الصدر والقولون . بددت لاسعى أن تتجاوز درجات الحرارة في معدل العددي للإنسان ٣٠ . من دهون .

(٣) لوحظ أن الإدمان على الكحول يسبب الكبد في درجة إحداث أورام سرطانية فيه .

وحلاصة البحوث الطبية الحديثة أن الأطعمة بوجه عام تؤثر تأثيراً مباشراً ، سواء في إحداث السرطان أو في مقاومته .

هذا « وقد جاء في تقرير طبي نشر مؤخراً في اليابان ، أن تناول الخضر أو الفواكه الطازجة يومياً يقضى على نحو ٣٠٪ من نسبة التعرض لأمراض السرطان المختلفة ، وذلك بنسب وجود صبغة « الكروتين » في أنسجة النباتات ، وهي مدة من شأنها القضاء على الخلايا السرطانية أولاً بأول ، فضلاً عن الفوائد العديدة للفواكه والخضراوات »^(١) .

(١) باب « حيثث » اشئلة العربية - أغسطس ١٩٨٦

الباب الثاني

المجال المعملی ... والبكتيرولوجی

- الفصل الثالث : اكتشافات معملية خطيرة
- الفصل الرابع : المحرمات وآخر التقارير العلمية .

الفصل الثالث

اكتشافات معملية خطيرة

- « السواك » .. واكتشافات الأبحاث الكيميائية .
- تلوث الأغذية المحفوظة يبدأ بعد فتحها .
- « الشيكولاتة » لاتسبب السمنة ولا تسوس الأسنان .
- ما يحدث للجسم بعد الموت أمر غريب .
- عدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكلور .
- الزيت المغلى المستخدم فى قلى الطعمية والسمك يؤدى للإصابة بالسرطان .
- الحيوانات الأليفة تحمل أخطار أمراض عديدة .
- وموضوعات أخرى .

● السواك واكتشاف الأبحاث الكيميائية (١) :

أثبتت الأبحاث الكيميائية التكوين الكيميائي لسواك .. فهو يتكون من ألياف سليولوزية وبعض الزيوت الطيارة والأملاح المعدنية ، وأهمها كلوريد الصوديوم ، وملح الطعام ، وكلوريد البوتاسيوم ، واكسالات الحير ، وبعض المواد العطرية .. ويعتبر السواك من وجهة النظر الطبية أفضل فرشاة أسنان طبيعية ، بل ويفوق الصناعية ، إذ أن تركيبه — كما أثبت العلم — يضم مواداً مضادة للجراثيم والميكروبات^(٢) تفوق في فاعليتها ايبنسلين ، وتمنع التهاب الفم وتقرحه ، وبالتالي من تسرب الأمراض من الفم إلى المعدة ، كذلك تمنع تكوين البؤر الصديدية العفنة التي تنتج عنها رائحة الفم الكريهة ، مما تجعل صاحبه موضع نفور وازدراء . فضلاً عن أن السواك يقوم بتدليك اللثة وتنشيط الدورة الدموية فيها . وهي العملية المسماة بالمساج .

وأثبتت الأبحاث أن السواك يحتوى على نسبة كبيرة من الفلورايد الواقي من تسوس الأسنان ، ويعطيه مقاومة عالية ضد ذوبان الأحماض التي تفرزها البكتيريا أثناء وجود مقدمات التسوس . كما يعمل الفلورايد على تقليل درجة حموضة الإفرازات البكتيرية في داخل الفم ، مما يقلل من سرعة ذوبان أجزاء الأسنان الخارجية في هذه الأحماض .. ويساعد الفلورايد على إعادة ترسيب المادة المفقودة من الأسطح الخارجية المتأثرة سابقاً

(١) السواك يؤخذ من شجرة تسمى « الأراك » واسمها العلمي « سلفا دورانيسكا » ، وهي تنمو في مناطق عديدة حول مكة المكرمة والمدينة المنورة ، وفي اليمن ، وفي مناطق بأفريقيا .. وهي شجرة قصيرة لا يزيد قطر جذعها عن قدم . أطرافها معرلية ، وأوراقها لامعة ، وجذوعها مجمدة ، ونورها سى فاتح .. والجزء المستعمل هو لب الخسور ، حيث تحفف بعيداً عن الرطوبة ، وقبل استعماله يذق بواسطة آلة حادة ثم تسوك به الأسنان ، وكلما تأكلت أطرافه يقطع هذا الجزء ويسعمل جزء آخر ، وهكذا .

(٢) مما هو حدير نالذكر أن مدير معهد الميكروبات والأوتة في جامعة « روستوك » بألمانيا الشرقية قد نشر بحثاً أثبت فيه أن السواك الذي يستعمله المسلمون من عصر سبهم من أرق وسائل تطييف الأسنان . لاحتواء السواك على مادة معانة مصبغة للميكروبات تشابه في معونها فعل السيلين .

بالتسوس ، مما يزيد من مقاومتها مستقبلاً للتسوس من إحباط نمو البكتريا المسببة للتسوس في الفم .

أما المادة الكيميائية الثانية الموجودة في السواك فهي « السيكون » ولأن المادة طبيعية سطحية خشنة ، مما تساعد على إزالة الفضلات والأوان المترسبة على الأسطح الخارجية للأسنان ... أما القلويات الموجودة في السواك فإنها تعطى نكهة وطعماً لذيذاً للسواك .. وكذلك لها أثر على توقيف نشاط البكتيريا في الفم . ونهضة الالتهابات في الشة والأنسجة المخيطة بالأسنان . وتوجد القلويات في أنواع السواك المأخوذة من نباتات « الروتاسيد » .. أما المواد الكيميائية المسكنة لآلام الأسنان فقد وجدت في نباتات « قنار » والكورنية .

كما أُنْتُت الأبحاث الطبية احتواء السواك على المضادات الحيوية . وقلويات ، ومواد مطاطية ، ومواد شمعية ، ومواد صمغية . وبعض الزيوت الأساسية ، والكلورين . وفيتامين « ح » .

ويحتوى السواك على مادة « التانين » التى تتفاعل مع المواد الشمعية ، وتعمل على شد الأنسجة المخاطية المرغوبة للثة ولأنسجة نخيطة بها ، مما يعطى هذه لأنسجة قوة وشدة تماسك أكثر ... وتكون المواد الشمعية في السواك طبقة عازلة رفيعة السماكة تغلف الأسطح الخارجية للأسنان ، مما يساعد على زيادة مناعتها ضد التسوس^(١).

و في دراسة علمية أجريت في الباكستان عام ١٩٨١ على أنواع السواك المشتقة من نباتات « الدياليوم جينيز » ونباتات « دايوسبايروس » ، « والقفارازانتوكسلايد » كانت نتائجها وحود مواد في لسواك تقلل أو تمنع الإصابة بسرطان الفم . لدرجة أن المعهد الوطنى للصحة في الولايات المتحدة الأمريكية قد أجرى بعض التحارب على بعض أنواع السواك لدراسة مدى فعاليتها ضد أمراض السرطان . وكانت النتائج ندى على وجود مركبات كيميائية في السواك تمنع نمو بعض أنواع الأمراض السرطانية ، ولذلك فإن الذين يستخدمون السواك باستمرار أقل عرضة للإصابة بسرطان الفم من الذين لا يستخدمون السواك .

(١) السواك أحر وعلاج . د . عبد الله التمرى . دراسة مشوره بجمعية العربية مارس ١٩٨٥ (نصرف)

كما أثبتت الأبحاث العلمية بجامعة « رستوك » بألمانيا الشرقية وجود مواد مضادة للميكروبات بالسواك ، ولا سيما للميكروبات التي تختبئ في المواد الدهنية ، والتي تبدأ في مهاجمة ميناء الأسنان خلال عشرين دقيقة بعد تناول الطعام .

وتوحد مادة في السواك تسمى مادة « النيم » لها أثر في تقليل التهابات اللثة ... وقد استخلصت هذه المادة في علاج جروح الجلد الخارجية في الجسم .

وفي قسم الأبحاث بالشركة السويسرية للأدوية في بازل بسويسرا تم إجراء التجارب العلمية على خلاصة السواك ، فجاءت النتائج القاطعة المذهلة باحتواء السواك على مواد قاتلة للجراثيم الفم الضارة التي تسبب التهابات اللثة وتسوس الأسنان .

وقد قامت بعض الشركات المنتجة لمعجون الأسنان بإنتاج معجون أسنان يحتوى على خلاصة السواك النقية الخالية من الشوائب ، وذلك ليلائم المعجون كل لثة ، بما فيها لثة الأطفال .. وقد أصبح هذا المعجون أول معجون في العالم يحتوى على خلاصة السواك النقية والطبيعية ، ولا يحتوى على أية مواد كيميائية بآثارها الجانبية ... وهنا تبرز قيمة ومعنى الحديث الشريف : « لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم باستعمال السواك مع كل وضوء وعند كل صلاة » (١) .

● عصير الفاكهة المحفوظ لا يمد الجسم بالفيتامينات الكافية :

أثبتت الأبحاث الأخيرة التي أجريت بجامعة « نيويورك » : أن عصير الفاكهة المحفوظ لا يمد الجسم بالفيتامينات الكافية مثل الفاكهة الطازجة ... لذا ينصح الباحثون بعدم

(١) إذا أردنا استخدام اسواك فيجب أن يربط السواك قبل استخدامه ، لأن جفاف شعيراته يعطيه صلاحية قد تسبب حداث المنة والأنسجة المحيطة بالأسنان في بداية عملية التسويك . هذا ويجب أن يحدد نهاية السواك المتأكلة بعد عملية التنظيف ، لأن الشعيرات المنتشرة في نهايته تضعف مع الاستخدام المستمر ، والمادة الكيميائية المؤثرة بها ندوب في اللعاب ، فالأفضل كل يوم أن نزال النهاية المستخدمة ونحدد نهاية أخرى لتكون لها فاعلية مؤكدة .. ومن حيث الاستعمال فيلاحظ أن العصى يستخدم السواك لتنظيف الأسنان الأمامية فقط ، دون أن يعطوا أية عناية للأسنان الخلفية ، ولذا يجب أن يحرك السواك حركة دائرية على جميع الأسطح الخارجية للأسنان الأمامية والخلفية ، مصاحبة بحركة عنوية وسفلية عند مطقة التقاء الأسنان مع المنة إلى نهاية أطراف الأسنان السفلية .

الاعتماد على المعلبات والمحفوظات ، ويراعى أن يكون العصير طازجاً لكى ينال الفائدة المرجوة منها ... وأن حفظ الأغذية - سواء كان بالتبريد أو التمليح أو التدخين أو التعليب - يضعف قيمتها الغذائية . كما تبين أن كثرة الطبخ تفسد الفيتامينات ... وأن الانتظار حتى يغلى الماء قبل أن توضع الخضراوات فيه يساعد على حفظ كثير من فيتاميناته .. وأن تخمير الطعام أو شويه أفضل الطرق^(١) .

• تلوث الأغذية المحفوظة يبدأ بعد فتحها^(٢) :

كشفت الدراسات التى أجريت بكلية صيدلة القاهرة ، أنه بالرغم من توافر الرقابة على عمليات تصنيع العبوات المعدنية لمنع تلوث الأغذية المحفوظة ، فإن أسلوب استخدام هذه العبوات المعدنية وترك الأغذية بها بعد فتحها يهدد الصحة العامة بصورة خطيرة .. وبالتالي أوصت الدراسات بأهمية التوسع فى استبدال العبوات المعدنية بالعبوات البلاستيك ، أو الزجاج ، أو رقائق الألمنيوم ، أو الكرتون المقوى ، وهى عبوات تكاد تعدم الخطورة فى استخدامها وترك الأغذية وحفظها فيها .

هذ ، وقد تم إجراء هذه الدراسات على مختلف العبوات المعدنية التى تحفظ فيها العصائر والخضراوات والفواكه ... وقد ركزت تلك الدراسات على عنصرى القصدير والحديد بصفة خاصة ، حيث تؤدي زيادتهما إلى حدوث تسمم غذائى .

وقد وجد أن القصدير مثلاً لا تزيد نسبته فى عبوات العصائر والخضراوات على ٢٥٠ جزءاً فى المليون ، وهى نسبة معقولة .. ولكن أثبتت الدراسات أن ترك العصائر والخضراوات المحفوظة فى عبواتها بعد فتحها يؤدي إلى زيادة نسبة القصدير المنسرب من العبوة إلى الأغذية ، فتصل إلى ثلاثة أضعاف النسبة المسموح بها بالنسبة للعصائر على أساس أنها حمضية ، وتزيد مرتين ونصفاً فى حالة الخضراوات المحفوظة ، أما بالنسبة للحديد ، فوجد أن يزيد بنسبة تصل إلى سبعة أضعاف النسبة المسموح بها عالمياً . وذلك فى حالة عبوات عصائر الجوافة والبرتقال بصفة خاصة ، نظراً لحمضيتهما ، وكذلك تزيد إلى ضعفى النسبة العالمية فى حالة الخضراوات ... أما الزنك فوجد أنه

(١) من بحث مشور مجلة حواء الأسبوعية صادرة فى ٣ / ٣ / ١٩٨٤

(٢) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١ / ٧ / ١٩٨٦ (تصريف) .

لا يزيد في الحضرافات المحفوظة على خمسة أجزاء في المليون ، وهي لاتتعدى النسبة المسموح بها ... أم احنيزيوم ، فبالرغم من أنه لم يتعد ١٠٠ جزء في المليون في العصائر ، و ١٥٠ : ٦٥٠ جزءاً في المليون في الحضرافات ، وهي نسب مسموح بها ، فإن كميته تتضاعف عشرات المرات في عبوات الصلصة .

ومما هو جدير بالذكر أن الدراسات قد انتهت إلى ضرورة التوعية بإفراغ محتويات العبوات الغذائية المعدنية — سواء الحضرافات أو العصائر — فور فتحها ، وتعرضها للهواء ، لمنع حدوث أى تلوث للأغذية من العبوات نفسها ، وذلك في عبوات بلاستيك أو زجاج .. ومن ناحية أخرى أوصت الدراسات بضرورة التوسع في استبدال العبوات المعدنية بعبوات بلاستيك أو زجاج أو كرتون مقوى ، حيث تختفى أية أضرار ناتجة عن أسلوب حفظ الأغذية .

ومن ناحية أخرى فإن الأعذية المحفوظة الجافة أو السائلة تضاف إليها بعض انواد الكيميائية^(١) في مراحل إعدادها للتصنيع أو التعليب .. وبعض هذه المواد مسموح به عالمياً بموافقة منظمة الصحة العالمية . إلا أن جانباً كبيراً من هذه المواد المسموح بها مارال محل دراسة متخصصة تبحث في آثاره الجانبية .

كما ثبت علمياً أن بعض المواد الملونة للمواد الغذائية المحفوظة يسبب أنواعاً من السرطانات ، ولاسيما سرطان القولون .. وكذلك مكسبات الطعم . وهي المواد التي تضيف نكهة معينة للأطعمة المحفوظة ، لها تأثيرات سمية صارة ومزمنة على الجهاز التنفسي والقلب واندورة الدموية .

كما ثبت علمياً أن هناك مضادات حيوية تتم إضافتها للأطعمة المحفوظة بغرض منع نمو البكتيريا فيها ، قد تسبب أنواعاً غريبة من الحساسية عند بعض الناس ، إلا أن خطورها

(١) هذه المواد الكيميائية المساعدة على حفظ الأطعمة بعضها به أضرار سُمّة مرمية . كما أثبتت التجارب العملية . إلا أن أعراضها غير واضحة ولا محددة ، ويصعب تشخيصها ، حتى لو كانت مادة الكيميائية المضافة صئينة . بالإضافة إلى أن هناك تأثيرات أخرى غير مباشرة للمواد الكيميائية المضافة للأطعمة المحفوظة ، سبب تحليل المادة الكيميائية نفسها داخل الجهاز الهضمي أو الدم ، أو تعارض عملها مع بعض الأنزيمات ولقئمياب . أو امتصاص المواد المعدنية في الأمعاء .

الأكبر يتمثل في قتل « الفلورا » الطبيعية الموجودة في الأمعاء ، والتي تقوم بتصنيع الفيتامينات الطبيعية للإنسان ، وبذلك يتوقف الجسم عن إنتاج هذه الفيتامينات ونمو بدلا منها أنواع من الفطريات في غياب هذه الفلورا .

● الشيكولاتة لا تسبب السمنة ولا تسوس الأسنان :

تؤكد الأبحاث الحديثة براءة الشيكولاتة من كل التهم المنسوبة إليها .. فقد أظهرت كل الدراسات أن هذه المخاوف ليس لها أى أساس من الصحة ، بل على العكس ، فإن الشيكولاتة غذاء أساسى ضرورى جداً لحفظ توازن الجسم ، كما أنها غذاء يمد الجسم بكمية كبيرة من الطاقة ، وهى أكثر فائدة غذائية من أى حلوى أخرى .

ويصرح الدكتور « دانوديسكى » أستاذ التغذية في جامعة « بينترسبورج » أن أكثر الأنظمة الغذائية فاعلية من حيث إنقاص الوزن تعتمد على البروتينات والدهون والكاربوهيدرات ... والشيكولاتة أحد الأغذية الغنية بهذه العناصر ، لذلك فلا يمكن اعتبارها السبب وراء السمنة^(١) .

أما بالنسبة لبعض الأمراض الجلدية مثل البثور .. فقد أكدت الأبحاث التى أجريت في هذا المجال أن الشيكولاتة لا تسبب في ظهور هذه الحالات .. كما أنها لا تزيد أى حالة موجودة سوءاً .. فقد قام الباحثون في قسم الأمراض الجلدية بجامعة « بنسلفانيا » بتجربة شملت ٦٥ مريضاً يعانون من وجود ثور في الوجه ، وقدموا لهم مقداراً من الشيكولاتة ، يقدر بحوالى عشر مرات زيادة عن الكميات الطبيعية ... وقدموا لجموعة أخرى مقداراً من حلوى أخرى مشابهة في الشكل والمذاق ، ولكنها لا تحتوى على عنصر الشيكولاتة .. فظهر واضحاً أن الفريق الأول لدى تناول الشيكولاتة الحقيقية لم تظهر على بشرتهم أى آثار تدل على تفاقم الحالة .

(١) المعروف أن الشيكولاتة تتكون من الس والكاربوهيدرات والدهون والبروتينات والكالسيوم والثوناسيوم ادى يعتبر عسراً ضرورياً لتنظيم نشاط القلب ، ومع الإحساس بالتوتر .. كما أنها تحتوى على قدر من فيتامين « أ » وكميات قليلة من الحديد والصدوديوم .

أما بالنسبة لتسوس الأسنان ... فقد أظهرت الدراسات التي أجريت في هذا الصدد .. نتائج مثيرة ، حيث أكدت أن الشيكولاتة ليست السبب وراء تسوس الأسنان ، بل على العكس ، فإنها يمكن أن تكون عاملاً مساعداً على منع التسوس ... فقد اكتشفت الباحثون في مركز أبحاث الأسنان في « هيوستون » .. أن مادة « التانين » — الموجودة في بودرة الكاكاو ، والتي تصنع منها الشيكولاتة — تمنع نشاط أنزيمات « الدكستراسوكراز » التي تسبب سقوط الأسنان ، وذلك بتكوين طبقة جيرية فوق الأسنان تكون بمثابة غطاء يحمي الأسنان ويمنع السكر من البكتيريا .

كما أظهرت الدراسات أن المادة الكيميائية الموجودة في الشيكولاتة المعروفة باسم « بيبرومين » لها تأثير إيجابي كبير على القلب ... وتحتوي الشيكولاتة أيضاً على مادة كيميائية أخرى اسمها « فنيثيلامين » يفرزها المخ في حالة الإحساس بالحلب ... ويعلق عماء النفس على هذه الحالة بقولهم : إن الرغبة في تناول الشيكولاتة التي قد تشعر بها المرأة بعد انتهاء قصة حب مثلاً ، هي الوسيلة التي يلجأ إليها الجسم لتعويض الخزون الذي فقد من هذه المادة الكيميائية .

● اختلاف الدم بين الزوجين ومخاطره على الأبناء (١) :

دلت الدراسات الإحصائية في الولايات المتحدة الأمريكية أن زواجاً واحداً من ثمانى زيجات يؤدي إلى نتائج خطيرة لأولاد الزوجين ، إما بحالة إجهاض أو موت للجنين بعد عملية الوضع بقليل . وهذا ينتج عندما يحدث عدم توافق في نوعية الدم لكل من الزوج والزوجة .. فلقد عرف أن بعض الزوجات تفتقد كرات دمائهن الحمراء إلى عامل يعرف الآن باسم عامل ريسوس Rhesus Factor ويرمز له (RH) ونسمى مثل ذلك الزوجات بسالبات عامل ريسوس Rh- Negative ، وبالعكس الرجل الذي قد يكون موجب عامل ريسوس Rh Positive والذي تحتوى كرات دمه الحمراء على عامل ريسوس .

هذا الاختلاف بين دم الزوج والزوجة يؤثر على الأبناء . وبالذات الأبناء موجبي

(١) من دراسة منشورة بمجلة العربية - مايو ١٩٨٦ .

عامل ريسوس ، ولكن المولود الأول غالباً ماينجو من الخطر .. فإذا كان دم الجنين الأول للأم موجب العامل (+ RH) فهذا يعنى بمجرد دخول هذا العامل الموجب إلى دم الأم فسوف يعتبره بمثابة أجسام غريبة ، وهذا يؤدي بالطبع إلى إنتاج مايعرف بمضادات الأجسام لتكافح هذا العامل الغريب .

● ضرورة الاعترا ب في الزواج :

ثبت علمياً أن بعض الأمراض الوراثية النادرة يكون احتمال ظهورها في الزوجين البعيدى النسب لا تزيد عن واحد في الألف ، في حين يرتفع احتمال ظهور ذلك المرض الوراثى انادر إلى ٣٥ ٪ عندما يكون الزوجان أولاد عم أو خال أو عمة أو خالة^(١) .

● الإفرازات الجلدية تختلف باختلاف الشعوب والأفراد :

ثبت علمياً أن كيمياء الإفرازات الجلدية تختلف باختلاف الشعوب والسلالات ... كما أنها تختلف باختلاف الأفراد من الشعب الواحد والسلالة الواحدة ، فهى قوية عنيفة عند البعض ، ضعيفة هادئة عند البعض الآخر .. بل ربما كانت ذكية عند أفراد .. مستقبحة عند آخرين .

ومما هو جدير بالذكر أن حاسة الشم عند الحيوانات والشعوب البدائية أقوى منها عند الشعوب المتحضرة .. ولذا فإن هذه الحيوانات وتلك الشعوب أقدر على تمييز الروائح .

وقد نبين أن الأمم المنغولية ، ولاسيما سكان الصين ، يكرهون الرائحة التى تنبعث من جسم الرجل الأبيض ، وكثيراً ماكان الحمال الصينى يتأفف وهو يجر العربة التى يركبها سائح أوربى أو أمريكى ، وحين يُسأل عم إذا كان سبب تأفقه ثقل السائح فيجيب : كلا .. بل رائحته !

(١) ومن ها كانت الحكمة فى الحث على الاعترا ب فى اسكاح .

ومن أعرب مآبثته البحوث .. أن الرائحة التى تناسب الشقراء ، غير التى تناسب
لسمراء ... وأن رائحة معينة قد تبقى آثارها فواحة في امرأة أياماً وأسابيع ، في حين أنها
لاتدوم في امرأة أخرى إلا أياماً وساعات .

وقد فسر العلم هذه الظاهرة فردها إلى اختلاف المسام والإفرازات الجلدية ولون
البشرة ، وملاءمة العطر للرائحة الطبيعية الخاصة المنبعثة من الجسم .

● ما يحدث للجسم بعد الموت أمر غريب :

حلل أحد العلماء مؤخرًا — جسم الإنسان إلى عناصره الأساسية فخرج بالتائج
الآتية :

إذا جثا بإنسان زنته مائة وأربعون رطلاً .. وجدنا بدنه يحتوى على المواد الآتية :
قدر من الدهن يكفى لصنع سبع قطع من الصابون .. قدر من الكربون يكفى لصنع
سبعة أقلام رصاص ... قدر من الفوسفور يكفى لصنع رؤوس مائة وعشرين عود
ثقاب .. قدر من ملح الماغنسيوم يصلح جرعة واحدة لأحد المسهلات .. قدر من
الحديد يمكن عمس مسمار متوسط الحجم منه .. قدر من الجير يكفى لتبييض حجرة
صغيرة ... قدر من الكبريت يطهر حلد كلب واحد من البراغيث التى تسكن
شعره ... قدر من الماء يملأ برميلاً سبعة عشر جالونات .

وهذا مآبثته العلم الحديث الذى قرر أن ما يحدث للجسم بعد الموت أمر غريب بالغ
العراة ، سواء دفن الجسد في القبر أو غرق في البحر ، أو حرق بالنار ، أو أكلته
السباع .. فإنه يتحلل إلى عناصره الرئيسية الأولى المكونة له ، وهى عناصر التراب
المعروفة ، التى يتكون منها وهى : الكربون ، والأكسجين ، والأيدروجين ،
والفوسفور ، والكبريت ، والأزوت ، والكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والصوديوم ،
والماغنسيوم ، والكلور ، والحديد ، والمنجنيز ، والنحاس ، واليود ، والفلورين ،
والكوبالت ، والزنك ، والسلكون ، والألمونيوم ^(١) .

(١) ما أنسه العلم حدثت بعد اسحليل المعلى وهو تشابه مع التحليل السابق .. وتطرح النفس تساؤلاً مؤذاه هذه
المواد كم تشرى من الأسواق ؟ .. وتلك قيمة الإنسان المادية ؟! نقولها لكن شخص مغرور طاغية أو ظالم .

● أطعمة النساء تطور سرطان الثدي :

ظهرت دراسة أجريت في لندن — تضمنت تقريراً عن الأطعمة التي تتناولها النساء ، والتي قد تلعب دوراً مهماً في تطور سرطان الثدي ، مما يتطلب الأمر التغيير في نوعية الطعام ، لإمكانية منع المرض .

وقد أعلن البروفيسور « جون ديكرسون » بجامعة « سري » : أنه بالرغم من العوامل الخطيرة فإن دهون الأطعمة قد تكون مسئولة عن تغييرات في بناء أنسجة الثدي ، فتؤدي إلى الإصابة بالسرطان .

وأضاف البروفيسور « ديكرسون » : أن ارتفاع معدلات « البرولكتين »^(١) عامل خطر في الإصابة بالسرطان .. وأن مستويات هذا الهرمون وهرمونات الثدي الأخرى تتأثر بدهون الأطعمة .

وأشار « ديكرسون » إلى أن سرطان الثدي أقل انتشاراً في الدول النامية ، حيث الاستهلاك الأقل للدهون .

● الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بالحساسية وسرطان الرئة :

توصل العلماء الأمريكيون إلى أن الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بسرطان الرئة . وبعض أنواع الحساسية والأمراض الأخرى .. جاء هذا في دراسة علمية أُجريت مؤخراً على العمال الذين يعملون في مجال الألياف الزجاجية في كل من الولايات المتحدة الأمريكية ودول أوروبا . وجدير بالذكر أن الألياف الزجاجية تستخدم على نطاق واسع في مجال مواد البناء وفي السيارات والأثاث .

● التفكير أكثر من مرة قبل تناول قطعة واحدة من السكر :

ثبت علمياً أن هناك علاقة وثيقة بين الزيادة في وفيات القلب والريادة في استهلاك

(١) هو هرمون في الثدي .

السكر .. كما أثبتت الإحصائيات أن لدول التي يستهلك أفرادها معدلات كبيرة من السكر يقابلها ارتفاع في عدد مرضى القلب .

وقد لوحظ من الأبحاث أن هناك استهلاكاً عالياً من السكر عند مرضى القلب أكثر من الأشخاص الأصحاء ، فمرضى القلب عادة مايستهلك كميات كبيرة من السكر تصل إلى ١١٣ جراماً في اليوم . في حين أن الشخص العادي يستهلك ٥٨ جراماً في اليوم ... وفي التجارب المعملية على الفئران لوحظ أن مستوى الدهون والكوليسترول في الدم ترتفع بزيادة استهلاك السكر في غذائها العادي .

وفي تجارب أخرى أجريت على ١٩ شاباً تبين تسبب الغذاء الغني بالسكريات في زيادة نسبة الدهون في الدم بعد أسبوعين .. فهناك أنزيم في الكبد يلعب دوراً كبيراً في إنتاج الدهون في الجسم .. وزيادة نشاط هذا الأنزيم يدل على زيادة نشاط إنتاج الدهون .

وعند تناول غذاء يحتوي على نسبة عالية من السكر يزداد نشاط هذا الأنزيم إلى خمسة أضعاف بعد عشرة أيام من هذا الغذاء .

وقد تبين أن هرمون الأنسولين يلعب دوراً كبيراً في تصلب الشرايين ، والارتفاع في مستوى هذا الهرمون يأتي نتيجة الزيادة في تناول السكريات التي يحولها إلى دهون . وبعد ظهور هذه الحقيقة ، على الإنسان أن يفكر أكثر من مرة قبل أن يتناول قطعة واحدة من السكر في كوب شاي !

● عدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكlor :

أكدت الدراسات^(١) التي أجراها فريق من الباحثين بكلية الزراعة ، جامعة الإسكندرية ، ارتفاع مستوى التلوث في مياه الشرب والرى ، وعدم صلاحية هذه المياه للشرب أو التصنيع الغذائي ، وعدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكlor ، حيث إن ذلك

(١) الدراسات أحرست في إطار مشروع التراط بين الجامعات المصرية والأمريكية ، وروعت عنها الصحف اليومية .

لا يؤدي إلى قتل الفيروسات الناقلة للأمراض ، ولا سيما فيروس التهاب الكبد الوبائي .

كما أشارت تلك الدراسات إلى خطورة تلوث مصادر مياه الشرب بالمبيدات التي ترس بالطائرات . وخاصة مبيد « التمارون » الذي يحدث شللاً زمنياً للإنسان ، بالإضافة إلى خطورة مبيدات القضاء على ورد النيل . ومبيدات قواقع البلهارسيا على الثروة السمكية .

كذلك بينت الدراسات ارتفاع تركيزات « الكلورفينولات » عن الحدود المسموح بها ، خاصة ثاني كلوريد الفينول ، وهو مماثل خطراً شديداً على صحة الإنسان والبيئة . يضاف إلى ذلك أن عمليات الترويق والترشيح التي تتم ضمن عمليات تكرير مياه الشرب ، لانقلل كثيراً من مستويات الملوثات العضوية ، فضلاً عن أن عملية المعالجة بالكلور تسير إلى زيادة اختوى من المشتقات العضوية ، مما يزيد من مستويات تلوث مياه الشرب بعد إتمام معالجتها بالنظام الحالي ... لذا نقترح الدراسة ضرورة البدء في إدخال نظام المعالجة بالأورون ، أو الأشعة فوق البنفسجية لتحل محل المعالجة بالكلور .

● اختلاط مياه الشرب بمياه المجارى أحد أسباب الإصابة بالإيدز^(١) :

أثبتت الدراسات والبحوث العلمية مؤخراً أن مرض الإيدز من ضمن أسباب الإصابة به هو اختلاط مياه الشرب بمياه المجارى ، وذلك بجانب أسبابه الأخرى المعروفة . وهي ممارسة الشذوذ الجنسى ، والعدوى عن طريق سوائل الجسم ، كاللعاب والدم . والسائل المنوى ، والعطس ، والقيء .

● نظام الرى وراء الإصابة بسرطان المثانة :

حاء في تقرير بحث علمي أخير^(٢) للبنك الدولي ... أن نسبة الإصابة بسرطان المثانة ترتفع في البلاد التي يتحول فيها نظام الرى من رى الحياض إلى الرى الدائم .

(١) صحفه الأهرام الصادرة في ٩/ ٣ ١٩٨٥ (مصرف)

(٢) نشره إحدى المجلات العربية « العلم والحياة » في أحد أعدادها الأسبوعية

ويفسر الباحثون زيادة نسبة الإصابة بسرطان المثانة في مصر بإنشاء السد العالي ،
الذى عمم نظام الري الدائم .

● أخيراً : اكتشاف أسباب سرطان الثدي :

ذكر في طوكيو أنه تم بنجاح استخراج المادة المحدثه لمرض السرطان من نبات
السرخس الذى يتناولته اليابانيون بكثرة .

وذكر في ندوة مفتوحة حول الدراسات السرطانية أن المادة المذكورة استخرجت من
قبل فريق من الباحثين اليابانيين بجامعة « طوكيو » و « ثاغوبا »

وتمكن هذا الفريق من العثور على المادة التى يطلق عليها « بي - تي » حينما كان يحاول
استكشاف السبب فى تسمم نبات « السرخس » الذى يحظى بشعبية كبيرة بين سكان
اليابان .

وقام الفريق اليابانى فى معرض التأكيد من أن مادة « بي - تي » محدثة للسرطان
بإذابة هذه المادة فى محلول ملحي ، ثم أطعم سبعة فئران إناث بجرعة كميته ٣٠٠
مليجرام لكل فأر .

وكشف النقباب عن أن هذه المادة محدثة للسرطان ، لأن الفئران السبعة أصيبوا
بسرطان الثدي بعد ٨١ يوماً من إجراء التجربة عليها .. كما تم اكتشاف أن عدداً من
الفئران الذين كانوا بعيداً عن تلك المادة لم تصب بهذا المرض .

وذكرت الأبحاث أن تناول رجل يزن ٦٠ كيلو حراماً لسات « السرخس » لمدة ٨٠
يوماً يمكن أن يصاب بمرض السرطان ، ويرجع هذا كما تقول الدراسة لوجود مادة
« بي - تي » فى هذا النوع من النبات بكثرة^(١) .

(١) ناب جينث الملة العربية - سبتمبر ١٩٨٤ (تصريف)

● أضرار الأدوية الحديثة :

لقد ثبت بالدليل القاطع من خلال التحليلات المعملية بأن الأدوية الحديثة تحوى مواد كيميائية ترسب مع مرور الزمن فى الخلايا ، ويترتب عليها عجز فى وظيفة هذه الخلايا ، مما يؤدى إلى الأمراض العصرية المزمنة ، مثل السرطان ، وغيره من الأمراض الخبيثة الأخرى ، مثل هذه الأثار الجانبية غير موحودة على الإطلاق فى الأعشاب لتوافر المواد الفعالة فيه بصورة متكافئة ومتوازنة ، من هنا تأتى أهمية استخدام الأعشاب الطبية .

● الأسبرين له أضرار :

ثبت علمياً أن الأسبرين له تأثيرات جانبية قوية إذ يتدخل بألية الوظيفة المرقية للدم Haemostatic وقد يزيد من النزف عند المرضى الذين يشكون من اضطراب فى التخثر .. فضلا عن ذلك فإن للأسبرين تأثيراً مخرشاً على المعدة .. وأن مخاطر النزف المعدى المعوى تتعاظم عند المرضى الذين يتناولونه بجرعات يومية .

وأكثر من ذلك فللأسبرين أيضاً تأثير على تجمع الصفائح الدموية^(١) .. إذ تظل هذه الصفائح معطلة الوظيفة خلال مدة حياة هذه الصفائح التى تقارب عشرة أيام ، مما يساعد على اسداد الوعاء الناجم عن تجمع الصفائح الدموية ، والنصاقها بجدار الوعاء^(٢) .

● الأدوية المهدئة والمخدرات تسبب تشوهات خلقية والإصابة بالسرطان^(٣) :

أثبتت نتائج السحوث العلمية التى أجريت على الأدوية المهدئة والمخدرات بقسم الوراثة بجامعة القاهرة — أنها تحتوى على مواد تسبب عند تناولها باستمرار تأثيرات خطيرة على الجسم ، ويحتمل أن يكون لها تأثيرات سرطانية على من يتعاطاها ، وقد تبين

(١) أى على الية التخثر .

(٢) الحديد فى الطب : المحلة العربية سمر ١٩٨٤ (تصرف) .

(٣) صحيفة الأهرام الصادرة فى ٨ / ٤ / ١٩٨٦ (تصرف) .

من التجارب التى أجريت على الحيوانات أن الأدوية المهدئة والمواد المخدرة تؤدى إلى حدوث طفرات مميتة أو طفرات وراثية تنتقل من الأب إلى أولاده الإناث ، ومن الأم إلى أولادها الذكور ، مما يمكن أن يحدث منه تشوهات خلقية ... وظهر من التجارب أيضاً احتمال أن يصاب الشخص الذى يتناول المخدرات والمهدئات بأورام سرطانية مختلفة .

• الزيت المغلى المستخدم فى قلى الطعمية والسّمك يؤدى للإصابة بالسرطان :

أثبتت الأبحاث العلمية أن الزيت المغلى عدة مرات والذى يستعمل فى قلى الطعمية والسّمك والفراخ والبطاطس ، له العديد من الأضرار ، ومن ذلك الإصابة ببعض أنواع لسرطانات وتضخم الكبد .

كما أثبتت نتائج الأبحاث^(١) أن استخدام الزيت يتم بأسلوب خاطئ ، حيث يقوم بعض أصحاب مطاعم باستخدامه عدة مرات ، أو بإضافة شحوم أخرى غير صالحة للاستعمال الآدمى إلى الزيت مما يمثل خطورة حقيقية على صحة الإنسان وحيويته . وقد تمت بحوث^(٢) داخل المعمل على تأثير المعاملة الحرارية فى عمليات تسوية الطعمية ، فوجد أنه يحدث للزيت تغييرات كثيرة وضارة .. ومن المعروف أن الزيت المستخدم فى القلى ليس له حد أقصى من الساعات فى الاستخدام . حيث يقوم العامل باستكمال الإناء كلما قنت نسبة الزيت المحروق .

كما أثبتت أن بعض أصحاب المطاعم يضيفون أنواعاً من الشحوم التى لاتصح للاستعمال الآدمى إلى زيت الطعمية ، لاعتقادهم أن هذه الإضافة ترفع من درجة غليان الزيت ، وتحافظ عليه من الاحتراق .

ونتيجة لتغير طعم ولون الزيت يقوم أصحاب المطاعم بإضافة بعض شرائح البطاطس

(١) بقسم الكيمياء الحيوية والبيئية بكلية زراعة القاهرة .

(٢) قام فريق البحث بجميع ١٠٠ عسة من الزيت المغلى المستخدم فى قلى الطعمية من ١٣ محافظة لإجراء بحوث عليها داخل المعمل .

التي تقوم بامتصاص « اسيروكسيدت » ، وهى لمركبات المسئولة عن تغيير الطعم واللون ، ويتم عرض شرائح البطاطس للبيع بعد ذلك وهى قد امتصت هذه المركبات ، ولذلك لا يمكن الحكم وتقييم الزيت من خلال اللون أو الرائحة فى الطعم كما ينوهم البعض .

وقد وجد أن نسبة الحموضة ترتفع إلى ٣٪ كما نرفع نسبة الهيدروكسيد الطبيعى إلى ٦٥٪ كذلك ترتفع نسبة الهيدروكسيل الذى يتكون كمرحلة وسطية أثناء التسخين وارتفاع الأحماض الدهنية .. وهى مواد ثبت ضررها من خلال البحوث العلمية التى أحرث مؤخراً .. فقد تبين بتحليل ريوت القلية أن لها تأثيراً مصغراً على خلايا الجسم ، وهو التأثير السرطانى ، وخصوصاً بعد أن تمت تجربة هذه الزيوت على حيوانات التجارب بإعطائها جرعات مختلفة من الزيوت ، فوجد انخفاض كبير فى وزن الحيوان وفقدان الشهية .. وفى آخر أسبوعين من إعطاء الزيوت للحيوانات التى استمرت ثمانية أسابيع ظهر تساقط شعرها ، وصاحبها خشونة فى الجلد وبعض التقيحات ... وبعد تتريح الحيوان وحد ارتفاع ملحوظ فى وزن الكبد ، بصاحبه تضخم وزيادة فى نسبة دهون الكبد ، وارتفاع فى وزن القلب وتؤكد هذه النتائج على خطورة الزيوت المعلقة بصفة مستمرة ، وتناولها بجرعات عالية فى الأطعمة المقلية^(١)

● تلوث الأجواء من أهم أسباب السرطان^(٢) :

ثبت علمياً أن معظم إصابات السرطان هى نتيجة تفاعل العناصر الكيميائية المختلفة فى الأجواء ، وبالأخص التى تطلقها مداخن المصانع فتلوث صفو الهواء النقى الذى ينتفسه الإنسان ، ولا سيما بعد أن أثبتت البحوث الأخيرة أن نسبة ٩٦٪ من سرطان الرئة هى نتيجة العناصر الكيميائية التى تختلط بالهواء ، وبالأخص فى البلدان المتقدمة صاعياً ، بدليل الإحصاءات الأخيرة التى أكدت أن معظم سرطانات الرئة تصيب عمال المصانع والمناجم ، وأفران الحديد والصلب ، ومنظفى المداخن والطرق .

(١) قد تم تأكيد هذه النتائج بإحدى جامعات الأمريكية ، ونشرت البحوث فى إحدى المجلات العلمية هاك . وقد لاحظت اهتماماً واسعاً .

(٢) الحديد فى الطب . مجلة العربية - مارس ١٩٨٦ (تصروف)

..... وأن أنواعاً جديدة من السرطان ظهرت لأول مرة مع بداية عصر الذرة ، نتيجة الإشعاعات النووية الناجمة عن التجارب الذرية ، ومعلوم أن بعض أنواع السرطانات تبدأ باحمرار على سطح الجلد ، مصحوب بتضخم و كريات الدم البيضاء ، ثم يتحول الاحمرار إلى أورام داخلية خبيثة في الأنسجة الدموية . تمتد شيئاً فشيئاً إلى الخلايا الليمفاوية والأوعية الدموية ، ثم إلى الغدد والمفاصل ومنها إلى العضل والعظام بدون أن تسبب آلاماً تذكر ، بالرغم من أنها تؤدي إلى نزيف ملاحظ في الدم .

● فيتامين (أ) وعلاقته بمرض السرطان :

الدراسات الأولية التي قام بها أطباء باحثون في جامعة « إكسفورد » ومركز الأبحاث الطبية في لندن .. هذه الدراسات أشارت إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة في الدم من فيتامين (أ) هم أكثر عرضه للإصابة بالسرطان من أولئك الذين في دمائهم مستويات عادية من هذا الفيتامين^(١) .. وتتطوع هذه الدراسات خلال متابعتها في البحث إلى تأكيد هذه العلاقة بين هذا الفيتامين ومرض السرطان .. علماً بأن التحريات الحارة الآن مازالت إلى جانب هذه العلاقة الإيجابية .

● دواء من حليب الفئران^(٢) :

ثبت علمياً أن حليب الفئران غني بنوع من البروتين يقاوم البكتيريا ويبطئ نموها .. ويدرس العلماء بالبحث والتجربة إمكانية استخدام هذا البروتين في علاج بعض الأمراض .. هذا ، ويتم الحصول على حليب انتحارب باستخدام جهاز صغير كحلب اللبن من الفأرة الأم بعد تنويمها ، ويبلغ إنتاجها اليومي من اللبن حوالي مليمتر واحد ونصف مليمتر .

(١) يتوافر في المواد الغذائية اتي تحوى على مادة البيسكربتوب والتي تكثر في السنات الودقة لخصاء والحرر .

(٢) مجلة هو وهى سبتمبر ١٩٨٤ .

● الكالسيوم يمنع السرطان^(١) :

تقول دراسة نشرت في المجلة الطبية « نيونجلد » : إن تناول مزيد من الكالسيوم يمكن أن يساعد في منع تكون سرطان القولون ، وذلك بتحبيد النتائج الناجمة عن تناول الطعام الغنى بالدهون ... ومع أن الأبحاث التي أدت إلى هذا الاستنتاج لاتزال في بدايتها فإن الأطباء يقولون إنها تنسجم مع المعلومات المتوفرة من قبل ... ويقول أحد المتخصصين الكبار « د . سيدريك جارلاند » : إن الذين يتناولون كميات من الحليب تكون نسبة مرضى سرطان القولون بينهم أقل .

● مياه الصنبور أفضل من المياه المعبأة في زجاجات :

تين في دراسة عسمية أن مياه الصنبور « الحنفية » أفضل كثيرًا من المياه لمعبأة في زجاجات ، حتى إذا كانت الزجاجات تحمل أسماء شركات عالمية ، لأن تخزين الماء له أضرار كثيرة في بعض الأحيان ، إذ تتحول الزحاجة المغلقة إلى حضّانة للميكروبات ، ويكون خطرهما أشد آلاف المرات من مياه الصنبور « الحنفية » الذي لا يحتاج سوى الغلي ، إذا كانت هناك شكوى من ظروف صحية تستلزم مياهًا معقمة تمامًا^(٢) .

● بروتينات جديدة تساعد على تجلط الدم :

توصل علماء الجينات بالولايات المتحدة الأمريكية إلى إنتاج بروتينات جديدة تساعد على تجلط الدم ... البروتين الجديد أطلق عليه اسم « فاكثور رقم ٨ » وهو خال من أمراض الدم مثل الصفراء .

ويؤكد العلماء أن هذا الإنتاج سيساعد مَرْضَى « الهيموفيليا » الذين يحتاجون إلى جرعات منتظمة من الدم .. وجدير بالذكر أن مرض « الهيموفيليا » يعاني منه حوالى واحد من بين كل عشرة آلاف شخص ، ولا يصيب إلا الذكور .

(١) العلم والحياة : مجلة الأثة - أغسطس ١٩٨٦ .

(٢) مجلة آخر ساعة - أول يناير ١٩٨٢ (من دراسته علمية مشورة) .

● إنتاج البروتين من سيقان الذرة وحطب القطن :

نجح معهد بحوث البساتين بالتعاون مع كليتي الزراعة بمشتمر والزقازيق ، في إنتاج البروتين لأول مرة من المخلفات الزراعية باستخدام « الفطريات » ... حيث بلغت نسبة البروتين في سيقان الذرة ٢٨٪ في حالة استخدام فطر « سبوتويكم » كما بلغت نسبة البروتين في حطب القطن ٣٠,٦٪ في حالة استخدام الفطر « بولفير لينيتيم » ومن ناحية أخرى وجد أن سيقان الذرة تحتوى على ٢,٤٦٪ من الألبان ، وحطب القطن على ٤٨,٨٪ .

● نباتات قزمية بسبب المبيدات :

توصلت الأبحاث العلمية إلى أن النباتات — وخاصة عبّاد الشمس — تصاب بقصر سيقانها بسبب مبيدات الحشائش ، كما أن هذه النباتات تصاب بالسقوط عند تعرضها للرياح والجو الرطب ... وقد وجد العلماء أن مبيدات الحشائش تؤدي إلى انقسام الخلية في النباتات الصغيرة التي تعامل بهذه « الكيماويات » ... وأن عبّاد الشمس يصل طوله إلى ثلثي طول عبّاد الشمس الذي لم يتعرض للرش بالمبيدات .

● أعشاب هندية .. تحفظ الحيوية والشباب :

عبر مساحات شاسعة من الأراضي الهندية^(١) .. هناك نبات عشبي يدعى « فيدا ريكاند »^(٢) . اكتشفت العلماء أن لهذا النبات خواص غاية في الأهمية ، فهو يحفظ الحيوية والشباب ، حيث يهب من يتناوله صحة قوية ، ووجهاً بلا تجاعيد مهما تقدم العمر .. فقد لفت هذا النبات انتباه علماء معمل أبحاث « جامو »^(٣) بولاية « جامو »

(١) نرى أن سكان منطقة « بوش » بإقليم « حامو » يستخدمون هذا النبات منذ زمن بعيد ، وخاصة القبائل المنتشرة على سموح الهيمالايا .. وأن الرهبان والنسك من سكان المناطق الحبلية يورعون النبات على سكان المناطق المحاورة كنوع من الكدواء لكثير من الأمراض . وليس عرياً أن حكماء القبائل يعرفون عن هذا النبات أكثر مما هو مدون في موسوعة النباتات الطبية ، التي تعد أهم المراجع الهندية في هذا الشأن .

(٢) هوسات من أسرة البارلاء (السلة) .. عن جذوره السطحية وأغصانه درنات شبة كروية ، قرية الشبة من ثمار انكمثرى والبطاطا ، وهو نبات يمو طويلاً العام دون تدخل الإنسان .

(٣) هو معهد رائد في الأبحاث الخاصة بالنباتات الطبية .

و « كشمير » بشمال الهند .. وقد كان الدكتور « كى . سى . شارما » الجراح المعروف بالإقليم ، هو الذى نبّه إلى أهمية هذا النبات ، وبعد ذلك تولى الأمر معمل أبحاث « جامو » ... فألقى الضوء على كثير من خواص هذا النبات العجيب^(١) .. ويرجع العلماء الخواص الفريدة لهذا النبات إلى تأثيراته الهرمونية التى وصفته موسوعة النباتات الطبية بأنه نبات يحتوى على زيت حلز المذاق .. مدر للبول .. مثير للشهوة الجنسية .. يجعل الصوت أكثر رقة وحلاوة .. يجدد شباب الجسد ويقوى عضلاته .. مضاد للروماتيزم .. ينقى الدم .

وعلى الرغم من أن الموسوعة تقرر أن هذا النبات يستخدم فى الهند منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام ، فإنّ العلماء الهنود لم يكتشفوا مقاومته للحمل والإخصاب إلّا حديثاً .. يضاف إلى ذلك أن العلماء اكتشفوا أيضاً أن للنبات قيمة غذائية على جانب كبير من الأهمية ، وهى أنه يحتوى على البروتينات ، والكربوهيدرات ، وكثير من المعادن ، مثل الكالسيوم والحديد^(٢) .

• الحيوانات الأليفة وما تحمّله من أخطار لأضرار عديدة :

أوضحت الدراسات الطبية التى أجريت بقسم الطفيليات بمعهد أمراض العيون ، التابع لأكاديمية البحث العلمى ، بالاشتراك مع كلية الطب بجامعة عين شمس ، أن القطط والكلاب يعتبران عاملاً أساسياً لنقل أمراض العيون التى تصيب الشبكية ، الذى قد يؤدى تأخر علاجها إلى فقدان البصر ... فقد ثبت علمياً أن الكلاب والقطط تحمل طفيل « التوكسوبلازما » وهو طفيل وحيد الخلية ، ينشأ أيضاً نتيجة لتناول اللحوم غير كاملة الطهو ، ويعتبر المستول عن الإصابة ببعض الأمراض التى تصيب شبكية العين ...

(١) التقى الدكتور الجراح « شارما » فى كثير من القبائل سماء فارعات ذوات أحسام قوية . وليس بوجوههم أية تحايد ، ولم يستطع الدكتور « شارما » أن يصدق ما قالته له هؤلاء النسوة من أن كلا منهن قد تحطت سن السنين ، وأن سر شباهن يرجع إلى تناول النبات بانتظام إلا حين تريد الواحدة منهن أن تحمل وتلد طملاً ، فإنها تتوقف مؤقتاً عن تناول هذا النبات .. انغرب أن الدكتور « شارما » قد تأكد علمياً من ذلك بعد أبحاث أجراها مع فريق من الباحثين فى معمل أبحاث جامو .

(٢) أعشاب طبية تظيل العمر وتمنع الحمل : سوراج سارات : مجلة صوت الشرق اهدية الصادرة فى يناير ١٩٨٨ (تنصرف) .

وهذا الطفيل يؤدي إلى حدوث الاستسقاء في الرأس بنسبة ٣٠٪ إلى جانب احتمال الإصابة بالمياه البيضاء ، وضعف البصر بوجه عام .

• الحيوانات الأليفة أحد أسباب إصابة الأطفال بالحساسية (١) :

أثبتت دراسة علمية قامت بها كلية الطب جامعة الإسكندرية على ٦٣٠ طفلاً مصابين بالربو الشعبي أن ٥٪ من الأسباب العامة لحساسية الصدر عند الأطفال مصدرها الحيوانات الأليفة .. وأظهرت الدراسة أن القطط والكلاب تمثل الجانب الأعظم ٧٨٪ ، يليها الحصان ، ثم الأرانب ، وبعض الطيور ، مثل العصفير والحمام .

ويضيف البحث أن مصدر الحساسية يختلف حسب نوع الحيوان ، ففي القطط يمثل للعب المصدر الرئيسي للإصابة بالحساسية ، لاحتوائه على مادة لها القدرة الفائقة على اختراق الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي ، وبالتالي إحداث تفاعلات الحساسية ، أما في الكلاب فيمثل الجلد مع اشعر المصدر الوحيد لمسببات الحساسية .. وفي الأرانب يمثل البول المصدر الأساسي ، ولذلك يقرر البحث أن الأمصال المستخدمة للتشخيص أو العلاج لا بد أن تعتمد على النتائج السابقة ، وإلا كانت نتائج العلاج أو الوقاية ضعيفة وغير مؤكدة .

• طفيل الحيوانات الأليفة يؤدي إلى الإجهاض :

أظهرت البحوث والدراسات العلمية أن طفيل « التوكسو بلازما » (٢) الذي ينتقل من الحيوانات الأليفة إلى الإنسان عن طريق المخالطة يؤدي إلى الإجهاض المتكرر .. وقد يكون الإجهاض هنا رحمة على الجنين الذي قد يتعرض لمضاعفات خطيرة في الجهاز العصبي تفقده البصر والسمع تماماً ، أو إصابته بالتخلف العقلي الذي يظل أسيراً له طوال

(١) صحيفة الاهراء الصادرة في ٢٤ / ١ / ١٩٨٧ (بتصرف)

(٢) هذا الطفيل يظهر له أعراض ، كتصحم في اعدد الليمفوية ، أو التهاب شكية العين إن لم يكن فقد الإنصار تماماً . وأحياناً أخرى يظهر في صورة التهاب و غضة القلب أو التهاب الكبد .. وقد يهاجم الطفيل الجهاز التنفسي لسبب فيؤدي إلى التهاب الشعب الهوائية المزمن ، ولربو الشعبي

حياته ... ولذلك خرجت الأبحاث التي أجريت داخل قسم التحاليل والمناعة بقصر العينى تحمل توجيهات محددة للأم الحامل بالذات التى تخالط الحيوانات المنزلية بضرورة التأكد من خلوها من الإصابة بطفيل « التوكسو بلازما » أما فى حالة الإصابة فيكون الإجهاض أمراً حتمياً .

● خطورة أمراض الكلاب الضالة :

طبقاً لتقرير صادر عن هيئة الصحة العالمية ثبت أن الكلاب الضالة تنقل إلى الإنسان أكثر من عشرين مرضاً على جانب كبير من الخطورة فى مقدمتها السعار^(١) ، واخويصلات الشريطية ، والجرب .

ويركز التقرير على خطورة مرض الحويصلات الشريطية الذى يهدد الأطفال على وجه الخصوص ، حيث أن بويضات الدودة الشريطية تعيش فى أمعاء الكلب ، وتنقل إلى شعره عندما يلعق جسده بلسانه .. ويمد الإنسان يده إلى شعر الكلب ليداعبه فتعلق البويضات بيده ... ومن اليد إلى فمه لتبدأ الدورة .. دورة خطيرة داخل جسم الإنسان ، وتنتهى بتكوين حويصلات شريطية فى الأعضاء الهامة ، مثل الكبد ، والقلب ، والمخ ، وأحياناً داخل العظام .

وتتمو هذه الحويصلات سريعاً ، وقد تصل إلى مايقارب حجم رأس الطفل على حساب الأعضاء التى تتواجد فيها ، مما يخل بوظائف هذه الأعضاء ، وتنتهى هذه الحالة فى الغالب بالموت .

وقد رُؤى فى إقليم فرزلند بهولندا . حيث تستخدم الكلاب فى الجر ، أن فى كل مائة منها اثنتى عشرة إصابة .. ووجد فى إيسلندة أن فى كل ٤٣ شخصاً من أهلها يوجد شخص مصاب بهذه الآفة ... وشوهد أن هذه النسبة تزيد فى أستراليا إذ ثبت وجود شخص فى كل ٣٩ شخصاً من سكانها مصاباً بها ، فضلاً عن أنها كانت سبباً مباشراً لكثير من الأمراض فى البلدان الأخرى .

(١) لسعار يعرف مرض الكلب . وهو إذا انتقل إلى الإنسان وظهرت عليه أعراض المرض فاشتد فى هذه الحالة ميتوس منه والعداء بالله ، ويسمى من مصير سوى انتصار الموت .

وأرجحت ابحوث العممية أن ازدياد شغف الناس بالكلاب فى هذا العهد الأخير ، هو سبب للأخطار التى تنجم عن ذلك ، ولاسيما أن اقتناءها يدفع إلى مداعبتها وتقبيلها ، والسماح لها بلحس الأيدى ، وتركها تلحق فضلات الطعام من أوانيها .

وحدثت من الأخطار التى تهدد صحة الإنسان وحياته بسبب هذا التسامح الذى لا يستهان به ، حيث إن الكلاب تصاب بدودة شريطية تتعدها إلى الإنسان . وتصيبه بأمراض عضالة ، كما سبق أن أكدت كثيرًا التجارب المعملية الأخيرة .

• على هامش حديث الذبابة :

أثبت الدكتور « دريد »^(١) فى بحث عن الأمراض المتوطنة فى الهند .. والتى يأتى معظمها بنقل الذباب لجراثيمها ، أن الذبابة إذا وقعت على القاذورات أخذت أشياء بأطرافها ، وأكلت أشياء فى جوفها ، فما علق بأطرافها ينقل الجراثيم والأوبئة ... وأما ما أكلته فى جوفها فإنه يتحول تحت أحد جناحيها إلى مادة اسمها « البكتريوناج » هذه المادة تقتل ما تركه الذبابة بأطرافها إذا أمكن استظهارها .

عملاً أن أمصال الأمراض هى جراثيم من الأمراض نفسها تتخذ للوقاية وللعلاج ... ومادة « البكتريوناج » ثبت أن الذبابة تنقيها إذا ماتت بأسفكسيا العرق^(٢) .

• أهمية الوضوء والغسل صحياً :

ثبت علمياً أن الميكروبات لاتهاجم جلد الإنسان إلا إذا ضعفت مقاومة الجلد ... وأن أهم سبب لضعف مقاومة جلد الإنسان هو إهمال النظافة .

ومن هنا تظهر أهمية الوضوء والغسل فى الإسلام ، فهما يساعدان على التخلص من إفرازات الجلد المختلفة ، من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد ، محدثة حكة شديدة تؤدي إلى التهابات جلدية تتكاثر فيها البكتريا .

(١) هو آخر طبيب إنجليزى لمصلحة البحر الأحمر فى جمهورية مصر العربية .

(٢) هذا يؤيد ما أشار إليه حديث الذبابة

• الأسمدة الكيميائية والمبيدات وأخطارهما :

أثبتت الدراسات العلمية^(١) خطورة استخدام الأسمدة الكيميائية إلى أنها تؤدي إلى تغطية التربة الزراعية بطبقة غير مسامية ، خاصة مع الإفراط في استخدامها ، ويؤدي ذلك إلى صعوبة تصريف مياه الري والأمطار . كما أثبتت الدراسات الآثار الضارة لمبيدات الآفات على التربة الزراعية ، خاصة أن هناك بعض الأنواع منها لها صفة الديمومة لفترة طويلة ، مثل مركب حمض البنزويك المنكلور الذي يعرف بالرمز (TBA .. 2,3) ، والذي قد يستمر وجوده في التربة سنوات عديدة ...

وقد أوضحت تلك الدراسات أن استخدام المبيدات الحشرية بكثرة يؤدي إلى الإقلال من إنتاجية التربة الزراعية لبعض المحاصيل الهامة .

• المبيدات الحشرية أخطر من الإيدز :

ثبت علمياً أن المبيدات الحشرية تدمر الجهاز المناعي في جسم الإنسان ، وينتج عنها بلزمة أيّ جميع محتويات خلايا الجهاز المناعي في المنتصف ، وتمزق وتناكل بعد ذلك .. فقد لوحظ من تجارب أجريت على مبيد لرش القطن اسمه « مينوفوسفلاين » .. ومبيد للحشرات المنزلية اسمه « فان فالاريت » واكتشف تأثيرهما الخطير في انعدام قدرة الإنسان على مقاومة أي مرض يصيب جسمه ، فضلاً عن حدوث ثقب وناكلات في الكبد ... وطالبت الدراسة بضرورة البحث عن بدائل للمبيدات الحشرية في الحقول و المنازل^(٢) .

• التسميد بالأزوت يرفع إنتاج القمح والذرة^(٣) :

أوضحت الدراسات التي أجراها علماء المركز القومي للبحوث إمكانية زيادة

(١) ظهر الفساد في البر والبحر : م . محمد عبد لغادر الفقى . دراسة مشورة بالوعى الإسلامى - أبريل ١٩٨٦ (تنصرف)

(٢) أكدت هذه الحقائق العلمية رسالة الدكتوراه لتي حصلت عليـه سـهير رزق لاحتة قسم المناعة بمعهد الحوث الطبية بتقدير امياز . ونشر- صحيفة الإسكندرية الصادرة في ١٩٨٦/٢/٢٩ (تنصرف) .

(٣) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩٨٦/٧/١ .

محصول القمح بمعدل ٣٠٪ .. وزيادة نسبة البروتين عن طريق تسميده بمحاليل الحاس والزئبق تحت المستويات المرتفعة من السماد الأزوتى ، خاصة فى صورة أمونيا ، بمعدل « ٦٠ كيو جرام أزوت » للفدان .

كما أن زيادة معدل التسميد الأزوتى يؤدى إلى زيادة قدرة الباتات على تحويل الطاقة الشمسية إلى طاقة كيمياوية .

وتشير نتائج اندراسات إلى ضرورة رش الأسمدة الأزوتية على المجموع الخضرى للقطن فى الأرضى الصفراء الخفيفة . كذا إضافة الأسمدة الأزوتية إلى القطن المزرع فى الأرضى الطينية ، وذلك لارتفاع بجودة وزيادة إنتاجية المحصول .

• الكبريت يضاعف إنتاجية الحاصلات الزراعية :

أكدت الدراسات العلمية التى أحرثت فى معمل الأرضى ، واستغلال المياه بالمركز القومى للبحوث ، أن إضافة نصف طن من عنصر الكبريت للفدان فى التربة الزراعية يزيد من إنتاجية عدد من الحاصلات الزراعية .

• بسبب الحشائش نهر النيل يفقد ٣٤ مليون م^٢ من المياه سنوياً :^(١)

خرجت نتائج دراسات علمية تقول : إن الحشائش التى تسد مجرى النيل وتعوق سريان المياه فى الترع تقف وراء فقدان ٣٤ مليون متر مكعب من المياه سنوياً ... كما أن هذه الحشائش تشكل بيئة صالحة لانتشار اللهارسيا والملاريا بين الناس فى الريف المصرى ... وأضافت نتائج الدراسة : أنه أمكن اعتماداً على أساليب المقاومة البيولوجية استخدام أسمك « المبروك » التى تتغذى على الحشائش لتطهير الترع والمصارف والحصول على ثروة سمكية ضخمة^(٢) .

(١) رفع تلك الدراسة إلى السادة مسئولين بوزارة الموارد المائية والأشغال ، وإن كنا نعتقد أنهم أدرى ما بذلك . ولكن لاستطيع أن يستكمل العارة تهدياً وأملأ فى صحة ضمير وإخلاص عمل والله المستعان .

(٢) قدرت سحو تسعة ملايين طن سوياً .

وذكرت الدراسة أن ذلك يرجع إلى أن المياه في نهر النيل أصبحت خالية من الطمي بعد إنشاء السد العالي ، مما يساعد على نمو الحشائش المغمورة في المياه ، لأن الضوء أصبح ينفذ إليها بأعماق كبيرة ... كما توقفت مياه الفيضانات التي كانت تعد عملية « غسيل » طبيعية سنوية جري النهر والترع الكبرى ، كاسحة أمامها الحشائش والنباتات التي تنمو على سطح وداخل المياه .

ومما هو جدير بالذكر أن مقاومة الحشائش تتم - الآن - بعدة طرق ، منها المقاومة الكيماوية التي تعتمد على المبيدات ... ومنها أيضاً الطريقة الميكانيكية ، وهي عملية مكلفة للغاية ، لارتفاع أسعار المعدات وحاجتها للصيانة المستمرة ... وهناك الطريقة البيولوجية باستخدام أسماك « المروك » الصينى^(١) ، وثبت نجاحها ، حيث إن السمكة عندما يتراوح وزنها بين ١٥ : ٢٠ جراماً تصبح نائية تتغذى على الحشائش .

● إثباتات علمية متفرقة :

— ثبت علمياً أن الحسد البشرى يتغير كل سبع سنوات بتجديد الخلايا التي يتألف منها ، فليست - مثلاً - أظفار المرء هي نفسها التي كانت في السنة الماضية .

— ثبت أن عضلات المعدة لكي تقوم بواجبها في عملية الهضم .. فإنه لا بد أن تكون تقلصاتها مترنة مع الكمية التي تحتويها من الأطعمة ... فإذا زادت نسبة الأطعمة وكميتها ، فإنها ترهق المعدة ، وبالتالي لا تستطيع عضلاتها أن تقلص لتفتت الأكل وتجعله عجينة لينة ثم سائلة .

وصديق رسول الله ﷺ إذ يقول : « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه » .

— ثبت أن المدة التي يحتاج إليها سير الطعام في المعدة تتراوح بين ست ساعات وعشر ساعات .

— ثبت أن شرب المياه الغازية لا توقف العطش ... ولذا ينصح أن يكون هناك

(١) من المؤسف أن الصناديق يقومون بصطياد هذه الأسماك خلال فصل الربيع والصيف . وهما موسم زدهار الحشائش برعم الحديراب

مشروبات مرطبة بدينة ومفيدة ، مثل الكركديه ، والتمر هندی ، والعرقسوس .. فهذه مشروبات طبيعية تساعد على هدوء الأعصاب ، وتقضى على العطش ، كما أنها اقتصادية .

— ثبت أن قشر اليوسفى غنى بفيتامينات « ج » ، « ب » ، « أ » أكثر من اليوسفى نفسه .

لوحظ من بحوث طبية أن الطفل قد يصاب بتبلد الذاكرة إذا أُعطى جرعات مركزة من فيتامين « د » بعرض تقويته على التسنين ... وقد يسبب له هذا الفيتامين المركز تكوين حصوات بالكلى ، نتيجة تراكم عنصر الكالسيوم بها .

ثبت أن الهالات السوداء تحت العيون سببها أن الدماء التى فى الشرايين التى تظهر بوضوح فى هذه المنطقة ليست نقية ، وأنها فى حاجة إلى مزيد من الأوكسجين لتعود إلى لونها الوردى الطبيعى ... ولذا تنصح البحوث العلمية بضرورة تعريض الوجه للهواء النقى ، والإكثار من تناول كوبين أو ثلاثة من عصير الحزر أو البرتقال ، وكمية من البقدونس .

— أسفرت أبحاث فريق من العلماء أن تناول الفول المدمس يمع الإصابة بالأزمات القلبية ... فهو يقضى على ارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم ... وبذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد من المواد التى تؤدى إلى تصبب الشرايين .

— إن بعض الخضراوات ، مثل الخيار وساندجان ، يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان ... حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سم على الإنسان .

كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المعوج لها تأثير سام على الإنسان أيضا ... وهذه المادة السامة توجد فى قلب الخيار .

كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان فى الشتاء بكثرة يؤثر على الجهاز العصى للإنسان ... كما أجريت تجارب أيضاً على الجعضيض والسريرس فثبت أنهما من أخطر

النباتات التي لها تأثير مرسى على كبد الأطفال^(١) .

— أثبتت التجارب الطبية في أمريكا أن حبوب مع الحمل تزيد من احتمال إصابة المرأة بتصلب في شرايين القلب^(٢) .

(١) من تقرير أورد نتائج عديد من التجارب والأبحاث التي أجرتها د . فايزة حمودة المركز القومي للبحوث ، ونشر في صحيفة الأخبار في أحد أعدادها الصادرة عام ١٩٨٢ .

(٢) مجلة حواء عبر معلومة العدد . وأشار إليها كتاب عرائث وحقائق (للمؤلف)

.. الفصل الرابع ..

المحرمات .. وآخر التقارير العلمية

- المخدرات .. وما أثبتته البحوث الأخيرة .
- سبب إدمان السموم البيضاء .
- الخمر .. وأضرارها المثيرة .
- لحم الخنزير .. وما كشفت عنه التحاليل المعملية أخيرًا .
- مضار التدخين .. مسلسل فيه حلقات جديدة .
- وموضوعات أخرى .

• المخدرات وما أثبتته البحوث الأخيرة :

أثبتت الأبحاث العلمية أن تعاطي المخدرات يؤدي إلى ضعف وقصور في أداء النشاط الحسي والوظائف العقلية ، وعدم المقدرة على التحكم في التصرفات ، وازدواجية القرارات ، وعدم قدرة التعاطي على حل المشكلات اليومية .

ويؤدي أيضا إلى عدم استقرار المزاج العام للشخص ، وتعرضه للتقلبات والهزات النفسية ، نتيجة لعدم التعاطي فترة زمنية قصيرة ...

كما أثبتت نتائج البحوث أن التعاطي يقلل من إنتاجية الشخص ، سواء أكان يؤدي عملاً يدوياً أم فكرياً ، حيث يؤدي إلى تدمير الجهاز العصبي تدريجياً ، وعدم الاتزان والاستقامة في السلوك الاجتماعي .

وأشارت أيضا تلك البحوث إلى أنه بالنسبة لبعض الأفكار السائدة في المجتمع عن استخدام المخدرات لتأثيرها القوي على النشاط الحسي ، أو تنشيط القدرة على التفكير ، أو النوم العميق ، أو تناول الطعام بشهية مفرحة ، فإن النتائج أثبتت التأثير المؤقت لفترة زمنية محدودة تنهي بالانتظام في التعاطي والإدمان . بل وتؤثر تأثيراً سلبياً على النشاط الجنسي للفرد على المدى الطويل .

• الحشيش :

تنت علمياً أن الحشيش يسبب ضعف الذاكرة ، واضطراب الإحساس بالوقت ، وتقليل القدرة على القيام بالأعمال التي تتطلب التركيز أو الاستجابة السريعة أو التنسيق . مثل تشغيل الأجهزة وقيادة السيارات .

وقد أثبتت الأبحاث .. أن الشباب عندما يبدؤون في استعمال أحد المخدرات . فإنهم كثيراً ما يلجئون لتجربة أنواع أخرى من المخدرات .. وقد نين أنه عندما يبدأ الشاب

فى استعمال الحشيش بانتظام ، فإنهم يصابون بالتلبد ، ويعزفون عن تأدية واجباتهم المدرسية ، حيث إن الحشيش يعوق التعلم ، وذلك لأنه يضعف التفكير والمهم ، ويؤثر تأثيراً سيئاً على المهارات اللغوية والحسائية .

كما ثبت أن استعمال الحشيش يؤدى إلى زيادة ضربات القلب بمقدار ٥٠ ٪ ، وذلك حسب كمية الحشيش المستعملة فى السيجارة .. فضلاً عن حدوث آلام فى الصدر .. كما ثبت أن الحشيش يحتوى على نسبة من المواد المسببة للسرطان ، حيث تبين من الفحص المعملى لأنسجة الرئة التى تعرضت لدخان الحشيش لفترة طويلة ، وجود تكوينات فى الخلايا تسبق تكوين الخلايا السرطانية .

وفى الاختبارات المعملية نتج عن الفطران المستخرج من دخان الحشيش حدوث أورام عندما حقنت به جنود الحيوانات . وعندما يدخن الشخص الحشيش ، فإن المادة الفعالة فيه تمتصها معظم أنسجة الجسم وأعضائه .. وهى توجد فى الأنسجة المخترنة .. ذلك لأن الجسم فى محاولته للتخلص من هذه المادة الكيميائية يحولها إلى دهنيات أو مواد مخترنة .

وقد أظهرت نتائج تحليل البول وجود هذه المواد فيه ، وذلك لفترة استمرت حوالى سبعة أيام بعد تدخين الحشيش .. وقد أظهرت الاخبارات الإشعاعية وجود هذه المواد فى نول الحيوانات التى أجريت عليها التحارب ، لمدة تصل إلى شهر .. كما ثبت علمياً أن الحشيش لا يزد من الطاقة الجنسية للمدخين .. فالحشيش يؤدى إلى تمدد الأوعية الدموية فى أجزاء خاصة من الجسم ، كالعنين اللتين تحمران نتيجة تمدد أوعيتهما الدموية ... وكذا تمدد الأوعية الدموية بالخصيتين ، وهذا التمدد يؤدى - يوماً بعد يوم - إلى احتراق الخلايا الجنسية التى تفقد طاقاتها وتذبل يوماً بعد يوم . وفى استفتاء أجرى مع زوجات المدخين للحشيش أدلوا بأعراضات مثيرة ، منها أن أزواجهن عندما يدخلن عليهن مساءً وقد دخنوا الحشيش فإنهم يكونون غير مستقرين ، وتحمر عيونهم ، وتزداد شهيتهم للطعام ، ولكنهم يفشلون فى النشاط الحسى معهن .

وبدل الإحصائيات للذين يطلبون العلاج من الضعف الجنسى أن معظمهم قد اعتدوا تدخين الحشيش .

• سبب إدمان السموم^(١) البيضاء :

أثبتت الأبحاث الطبية^(٢) مؤخرًا أن هناك مراكز بالمخ البشرى تفرز مواد أشبه في تركيبها الكيمائى بالأفيون ، وتسمى بمادة « الأندروفين » .. وهى تعمل بعد إفرازها فى الدم على تخفيف حدة الألم الجسدى والنفسى الذى قد يتعرض له الإنسان فى حياته اليومية فإذا حدث إدمان الفرد على أفيون حارجى يتعاطاه توقف المخ عن إفراز الأفيون الداخلى الطبيعى ، مادة « الأندروفين » التى أعطاها الله تعالى الإنسان ، ومنح معه قدرة إفرازها لكى تخفف آلامه بصورة طبيعية سلسة ، وعندما يتوقف إفراز هذا الأفيون الطبيعى الداخلى نتيجة تعاطى الإنسان أفيوناً صناعياً خارجياً ، فإنه إذا عاد الإنسان وتوقف عن تعاطى هذا الأفيون الخارجى ، فإن أجهزة إفراز الأفيون الطبيعى الداخلى تكون قد أصابها العطل والتوقف لفترة من الزمن عن ممارسة نشاطها الذى خلقها الله تعالى من أجله .

ومن هنا يشعر المتعاطى للسموم البيضاء بآلام مبرحة ، لأنه عطل جهاز إنتاج مهدئاته الطبيعية ، واستعاض عنها بالسموم البيضاء .

وهكذا مصير من تعاطى السموم البيضاء التى توصل إلى الإدمان بعد أول شمة ، أو بعد ثلاث شمات فى المتوسط .

ويكون بين قسوة عذاب مريح ، عليه أن يواجهه حتى يبرأ منه ، أو يستمر فى الإدمان حتى النهاية المؤكدة ، وهى الموت .

• الخمر وأضرارها المثيرة :

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن ٧٠٪ ممن يشربون الخمر يعانون من تلف فى المخ ... ومن طبيعة هذا التلف أن سيجح المخ يصبح أقل سُمكاً .. كما أن التحويقات تكون أوسع حجماً ، كما ظهر من صور الأشعة لتسارى الخمر .

(١) يقصد انكوكاير واحيروير وغيرهما مما يدخل تحت مسمى « السموم البيضاء » .

(٢) هذا ما صرح به الدكتور مبرى عبد الحسنى ، أسد الطب النفسى المساعد بكلية الطب جامعة القاهرة ، ونشره صلاح مستر فى يومياته فى صحيفة الأهرام (صرف) .

والخمر^(١) - في حقيقتها العلمية البسيطة تقتل ضعف عدد الخلايا المقرر موتها كل يوم من خلايا المخ ، حيث من المعروف أن كل إنسان يموت منه عدد محدد من خلايا المخ .. في حين أن الخمر تقتل ضعف هذه الكمية ، فضلاً عن أن الخمر تجعل شاربها قابلاً للتبيح السريع وسرعة الإنباك .

أما بالنسبة لتأثير الخمر على الناحية الجنسية .. فقد ثبت علمياً خطأ من يعتقدون أن الخمر تزيد من القدرة الجنسية ، بل ثبت عكس ذلك ، حيث إن الخمر تزيد الرغبة في الجنس وممارسته ، ولكن يصاحب ذلك عجز عن الممارسة الفعلية بالصورة الطبيعية ...

كما تتأثر الخمر تخدر ماصق قشرة المخ ، فيقل الحياء . والكوابح الأخلاقية ، فتزيد الرغبة في الجنس بشكل فاضح ، وكثيراً ما يؤدي ذلك إلى الحرائم الجنسية الشادة إلا أن الاستمرار في شرب الخمر - كما نين - يفقد القدرة على الاتصال الحسى الطبعي ، ولذا فقد يستعيز عن ذلك بالقيام بدور المنصرح في دور الدعارة والملاهي الليلية أى أن الخمر نسه الرغبة الجنسية . ولكنها تنبط القدرة عليه .

(١) قد سمي كل مسكر حمر باللغة العبرية . لأنها تحمر العقل أى تعفيه وسره . أى تكف عقل عن عمله . ومقتل باللغة العبرية من عقل النافة ، أى شديداً ورعها . فالعقل هو الرصاص أو الزئبق الذى يسمع الإنسان من الانقياد للهوى ولرعات . إذن العقل يعبر مجموعة من أنواع الأخلاقية التى تكون لدى الإنسان .. أى أن عمل الخمر هو كلف العقل في حين أن عمل العقل هو الكف . فالخمر تقوم بتأثيرها في كلف الكف أى إرادة انواع التى يضعها العقل . وملاحظ أن مدمى الخمر سمر من مطهره اخارجى ومن فحصه طبيًا بالأعراض المرسدة السابقة .

(أ) توسع الأوعية الدموية الحدية في الأنف والوجهين

(ب) غيب التلاميذ .

(ج) تنكأوى هضمية بسب نقص حموضة المعدة أو حدوث التهاب أو فرجه المعدة .

(د) سقم عصه القلب .

(هـ) نسقم الكبد وليفه وشمعه في النهاية .

(و) رعشة باليدين واللسان .

(ز) التهاب الأعصاب

(ح) اضطراب النظر وردواج الرؤية وإعامها .

(ط) تغير الشحفيه والأحلاق ، حيث يصح للمدى مهملأً ألباً . شديداً العيرد واقسوه

(ي) نصير أحاسيسه غير طبيعية . وهذا فصلا عن التأثيرات الاجتماعية وانعسة السيئة الأخرى .

وفي ألمانيا الغربية ... نشر العلماء بحثاً مخيفاً عن تأثير الخمر على خلايا مخ الإنسان .. وأكدوا في بحثهم أن الخمر تلتهم الغذاء الذي تعيش عليه خلايا المخ .. وهذا الغذاء اسمه « جوليوتاميك اسيد » ...

وأضافوا : أن الخمر عندما تلتهم هذا الغذاء يفقد لونه الوردى .. وبالتالي تفقد خلايا المخ ما يمدّها بالحياة ، فيصاب الشخص السكر بالصرع ، ويفقد الذاكرة ، ويضعف ذكاؤه ، كما قد يصاب بالجنون^(١) .

• الخمر شبيهة بفضلات الإنسان :

أثبتت بعض التجارب العلمية الحديثة ... أن الخمر عندما يتم تحضيرها تمر على عمليات كيميائية ، تشبه إلى حد كبير العمليات الكيميائية التي يمر بها الطعام في الجهاز الهضمي إلى أن ينتهي بالفضلات .

• أعراض أنثوية تظهر على مدمني الكحول من الرجال :

كشفت بعض الدراسات العلمية في جامعة « بيتسبرج » الأمريكية أن بعض المشروبات الكحولية تحتوي على هرمونات أنثوية ، قد تسبب في ظهور أعراض الأنوثة بين المدمنين على تناول الكحوليات من الرجال ، مثل تساقط شعر اللحية ، وتضخم عضلات الصدر .

هذا . وقد ظهر اتجاه داخل الكونجرس الأمريكي للمطالبة بقوة بحظر الإعلان عن كافة أنواع الخمر والبيرة في الإذاعة والتلفزيون . ويلقى هذا الاتجاه معارضة من أصحاب المصالح الرئيسية من منتجي الخمر والبيرة .

(١) يجب أن يذكر أنه على إثر نشر هذا بحث أرسل مواطن مسلم إلى الصحيفة التي نشرت هذا البحث بعض آيات القرآن الكريم التي تحرم تناول الخمر ، وترحم معانيها بالألمانية ، ونشرها الصحيفة وعلى إثر نشر هذه الآيات الكريمة اتصلت الجمعية العلمية بألمانيا ، وطلب منه ترجمة الآيات العلمية في القرآن الكريم ، لتكون موصح نعت عمى يقوم به أعضاؤها .

• الخمر أسرع المشروبات امتصاصاً بالدم :

أثبتت الأبحاث العلمية أن الكحوليات - بعكس باقي المشروبات الأخرى - يتم امتصاصها في الجسم بسرعة فائقة بمجرد تناولها ، وتعد من أسرع المشروبات التي تسرى في الدورة الدموية ، وتتخلل في الجسم دون فاقد تقريباً .

وتشير الدراسات أيضاً إلى أن الدم لا يتخلص من الكحول الذي يحمله ، حتى بعد النوم لمدة سبع ساعات متواصلة ، ولكن يظل الدم يحتفظ بنسبة كبيرة من هذا الكحول ، الذي يسبب حالة إعياء مستمرة طوال اليوم التالي ، ويؤثر على انتباه الفرد وجهازه العصبي^(١) .

كما تشير الأبحاث إلى وجود علاقة قوية بين تناول الأدوية وتناول لكحوليات ، فهناك تأثير أكبر للكحوليات إذا ما اقترن شربها بتناول أنواع معينة من الأدوية ، مثل الأدوية المضادة للزكام ، ودوار البحر .

لحم الخنزير وما كشفت عنه التحاليل المعملية أخيراً :

أظهرت الدراسات الحديثة والتحليل الأضرار التي يحملها لحم الخنزير ، الذي حرم الإسلام أكله ، من ذلك الأمراض الآتية :

— الزحار الزقي : الذي يؤدي إلى تقرحات في جدار الأمعاء ، وهو يشبه الذخار الأميبي ، وسببه طفيلية تعيش في أمعاء الخنزير .

— الأميبا النسيجية : وتسبب لآكله الزحار الأميبي .

(١) هذا ما تشير إليه الدراسة التي أعدها جمعية الوقاية من حوادث الطرق المصرية ، التي تعتبر فرعاً للمنظمة الدولية للوقاية من الحوادث ، التي حذرت من تناول الكحوليات قبل القيادة مباشرة ، حيث إن ذلك يصاعف من احتمالات وقوع الحوادث .. ومن هنا فإن القوانين الأوربية تنجح الآن لسحب رخص القيادة مدى الحياة لمن يتكرر ضبطهم يقودون سياراتهم بعد احتساء الكحوليات .. بل تمتد هذه التشريعات أيضاً بعدم الترخيص بتقديم الكحوليات بالمطاعم والكازينوهات على الطرق السريعة .. فأين نحن هنا في مصر من تلك التشريعات !!
(المؤلف) .

— الداء البريمى اليرقانى النزفى : ومعهودعه الخنزير .

— الأنفلونزا الخنزيرية القاتلة : وقد كشف العلم الحديث أخيراً أن الخنزير يحمل هذا الميكروب ويخزنه ، ويعتبر هذا الوباء فى هذا الوقت أشد الأوبئة فتكاً فى العالم ، حيث يحدث مضاعفات خطيرة ، ف يحدث التهاباً بالمخ ، أو تضخماً فى القلب ، فيسبب هبوطاً مفاجئاً .

— الدودة الشريطية : وهى تصيب الشخص عند تناوله لحم الخنزير ، فتدخل إلى المعدة مع الطعام ، ثم تتحول إلى دودة الأمعاء ، ثم تخرق جدار الأمعاء إلى الدورة الدموية . وتوزع فى الأجزاء الحيوية للجسم ، وأفضل مكان ها الجهاز العصبى ، فإذا انتقلت إلى المخ أصابت الشخص بالجنون أو الشلل ، أو التشنجات العصبية ، وإذا وصلت إلى العين أصابت بالعمى .

— الدودة الشعرية الحلزونية : وتسبب هذه الدودة تحريش والتهاب جدار الأمعاء ، ويتتح عن ذلك صعوبة فى التنفس والمضغ والكلام ، وقد تسبب الموت المفاجئ ، وليس لها علاج حتى الآن .

— الدودة التريكنيا : ويسبب هذا المرض للشخص ارتفاع درجة الحرارة ، ونزلة معوية حادة ، قد تؤدى إلى هبوط القلب ، وحتى الآن لا يعرف الصب علاجاً لهذا المرض .

— التسمم الغذائى : حيث من خصائص لحم الخنزير وشحمه سرعة الفساد والتحلل بفعل الجراثيم ، إذا ترك بدون تبريد ، ولو لمدة قصيرة .

— ثعبان البطن الخنزيرى : وقد توصل العلم إلى كشف هذا الداء الخنزيرى فى صيف عام ١٩٨٢ .

— دودة المعدة القرحية : وتسبب هذه الدودة الإسهال ، والتهاب المصران الغليظ .

— دودة الرئة الخنزيرية : وتعيش فى رئة الخنزير ، ثم تنتقل إلى الإنسان الذى يتناول لحم الخنزير .

— الدوستاريا الأميية الخنزيرية .

هذا ، وقد ثبت علمياً أن لحم الخنزير أكثر قابلية من غيره من اللحوم للتلوث ، ونقل الميكروبات والجراثيم ، فقد وجد أن ٤٠٪ من لحم الخنزير يحمل أنواعاً من الميكروبات المعدية وغير المعدية ، في حين لا تزيد الميكروبات في لحوم الغنم مثلاً على ٣٪ وتعليل ذلك أن نسبة التعادل القلوى في لحم الخنزير تكون عالية ، وهذا يساعد على سرعة نمو الميكروبات في عضلاته ، سواء أكان حياً أم مذبوحاً . ومن هنا ندرك أن لحم الخنزير أسرع اللحوم وأكثرها قابلية إلى التلوث والفساد .

ومما هو جدير بالذكر أن الخنزير من آكلى اللحوم ، وقد حرم الشرع آكلى اللحوم عامة لمدى تأثير نوعية اللحم في السلوك^(١) والأخلاق والطباع ، كما قرر علماء التعذية ... يضاف إلى ذلك أن الخنزير حيوان قدر ، يتغذى على الجيف والأفئدة ، وهى أشهى غذاء له ، وهذه حقيقة لا ينكرها أحد ، فهو بالرغم من أنه يعيش في حظائر نظيفة^(٢) في أوروبا وأمريكا ، فإنه عندما يخرج إلى الغابة أو إلى الحقل ، فإنه سرعان ما يقل على التهام الفئران الميتة والرمم ، أو جثة خنزير ميت متعفة ، فإن قطيع الخنازير ناكمله يتجمع حول حثته ليأكله بتلذذ .

كما ثبت علمياً أيضاً أن من أضرار لحم الخنزير ارتفاع نسبة الشحوم فيه ، وارتفاع حامض البول في لحمه ، مما يساعد على تصلب الشرايين ، وآلام المفاصل .. والمعروف أنه كلما زادت كمية الدهون كان اللحم أصعب في الهضم ، فضلاً عن أن نوع الدهن في الخنزير يختلف عن غيره ، لقد ثبت بالتحليل أن دهنه يحتوى على نسبة أكبر من

(١) قد أشار إلى هذه الحقيقة رسول الله ﷺ ، فقد جاء في الحديث أن رعاة الإبل أقرب إلى الفجر والعجب والكرباء ، وأن رعاة الغنم أقرب إلى السكينة والوقار واتواضع . قال عليه الصلاة والسلام : « الفجر والحيلاء في أهل الإبل ، والسكينة والوقار في أهل الغنم » رواه أحمد .

(٢) الأنثى من الخنازير كثيراً ما تصاب بحالات عصبية فتنقل صغارها ثم تأكلها ، فضلاً عن أن الخنزير عموماً يعتبر من الحيوانات المتوحشة ، وإن وضع في حظائر ونعدي على الأعشاب والعواكف فإنه يميل إلى طبيعته الأصلية من العنف والاعتداء كغيره من الحيوانات المفترسة ، مما يضطر رعاة خنازير إلى جلع أنياب الصغار لكيلا يصحوا خطراً عليهم مستقبلاً

الأحماض^(١) الدهنية المعقدة ، مما يزيد من نسبة الكولسترول في الدم ، والتي تترسب في الشرايين ، ولاسيما شرايين القلب ، ممّا يسبب أكثر حالات الذبحة القلبية .

من هنا ندرك عظمة الإسلام في تحريمه لأكل لحم الخنزير !

• من مسلسل مضار التدخين :

ثبت علمياً مضار التدخين على الصحة العامة ، حيث تبين أن الدخان يحتوى على ٢٪ من وزنه نيكوتين ، وهى مادة قاتلة أقوى في فعلها من الزرنيخ .. وأن الاستمرار على عادة التدخين يحدث التسمم المزمن ، مما يؤثر بالتالى على المخ والأعصاب ، ويوجد عادة الإدمان .

وقد ثبتت العلاقة الوثيقة بين التدخين وسرطان الرئة ... فتذكر الإحصائيات أن نسبة الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنين تبلغ عشرة أضعاف الإصابة عند غير المدخنين .. هذا فضلاً عن تأثير التدخين على المعدة والكبد ، وغير ذلك من أجزاء الجسم ، مما لا يتسع المجال لسرده^(٢) .

وعلماء الطب يعزّون ضرر التدخين أساساً إلى مادة النيكوتين وهم يقررون ما يأتى :

(١) تحت عنوان « دواء من الخنزير فاحذروه » - نشرت مجلة العلم والإيمان - في عددها السادس عشر خيراً مؤداه أن الشركة الألمانية المشهورة للأدوية « هوكست » استطاعت أن تحضر نوعاً من « الأسولين » من الخنزير لمعالجة مرضى السكر ... وقد كانت هذه المادة تستخرج من الحيوانات الأخرى حتى الآن . وهذا الأسولين الخنزيرى تورعه الآن الشركة المذكورة في البلاد الإسلامية وتعتز الشركة بتحضيرها لمادة الأسولين من الخنزير في السرة ابورعة على الأطباء ... وهذه الشركة تقدر مبيعاتها بمليارات الدولارات .. ولها قدرة كبيرة على التأثير والصعظ .

وعما أن الدين الإسلامى قد حرم أكل لحم الخنزير ودهنه وجنده وكل ما هو مستخرج ومصنوع منه .. ولما كان الأسولين المستخرج من بقية لحيوانات متوفراً ، والحصول عليه سهولة ، فلا حاجة إذن لاستعمال الأسولين المستخرج من الخنزير .

ولذا فحين سبب بالإحوة المسلمين مرضى السكر باحتئات هذه المادة ، ونحذرهم من تعاطي هذا الدواء الخبيث .. كما سبب بالمسؤولين اتخاذ الإجراءات والتدابير الكفيلة للحيلولة دون تسرب هذا الدواء المسموم .

(٢) يرجع إلى كتاب « المدخس أمار لطفلا » لمؤلف .

أولاً : أن التدخين يسبب انقباض الأوعية الدموية ، وينشأ عن ذلك ارتفاع ضغط الدم ، وزيادة الجهد الذى يبذله القلب .. وهناك خطر محقق على المعرضين للإصابة بالذبحة الصدرية الناشئة عن انقباض اشريان التاجى المغذى لعضلة القلب أو انسدادها ... وقد وجد أن الذين يدخنون عشرين سيجارة فأكثر فى اليوم معرضون للإصابة بجلطة^(١) القلب بمعدل ثلاثة أضعاف غير المدخنين .. كذلك تزيد نسبة الوفيات فى المدخنين بنسبة ٧٠٪ عنها فى غير المدخنين .

ومن المعلوم أن السيجارة تحتوى على عشرين مليجراماً من النيكوتين ، يمتص جسم المدخن منها اثنين من المليجرامات ... والنيكوتين يساعد على إفراز هرمون « الإدرينالين » و « النورادرينالين » اللذين يزيدان من تقلص الشرايين بصفة عامة ، وشرايين الأطراف بصفة خاصة .. كذلك يساعد هرمون « الإدرينالين » على تخزين المخزون الدهنى فى الجسم إلى الدم ، فيزيد بذلك نسبة الأحماض الدهنية ونسبة الكولسترول عند المدخنين .. فضلاً عن أن النيكوتين يساعد على إفراز مادة « الترسين » من الغدة النخامية .. وهذه المادة قابضة للأوعية الدموية ، وخاصة شرايين القلب التاجية .

ثانياً : يترتب على انقباض الأوعية الدموية برودة الأطراف ، لقلة ما يصل إليها من الدم ، وقد تشتد الإصابة فتتسد هذه الأوعية ، ويؤدى ذلك إلى ضرورة بتر الأطراف المصابة .

ثالثاً : يسبب التدخين زيادة فى عدد ضربات القلب وتحمله عبئاً لاداعى له ... وقد أمكن إثبات ذلك بجهاز المسجل الكهربائى للقلب .

رابعاً : ينشأ عن التدخين زيادة نسبة السكر فى الدم ، ويتبع ذلك بطبيعة الحال نقص فى كمية السكر المختزن فى الكبد والعضلات ، وينشأ عن ذلك تعب المدخن كلما قام بأى مجهود عضلى .

(١) إن آخر الإحصائيات التى قدمت أمام المؤتمر الأوروبى الثامن للقلب ، والذى عقد فى مدينة باريس عام ١٩٨٠ تقول : إن ٧٨٪ من المصابين بجلطة القلب من المدخنين .

خامساً : يشأ عن التدخين ضعف الشهية للطعام ، وهذا يؤدي بدوره إلى الضعف العام للجسم .. كما أن التدخين - في نظر رجال الطب - يؤثر على غدد المعدة فيجعلها تكثر من إفراز حامض « الإيدروكلوريك » الذي تسبب زيادته إصابة المعدة بالقرحة ، ولذلك يطلب الأطباء من المصابين بها الإقلاع عن التدخين في الحال .

سادساً : يسبب التدخين التهاباً في الحنجرة ، والأوتار الصوتية ، وضيقاً في التنفس وكحة وسعالاً .

سابعاً : يسبب التدخين ضعفاً لأعصاب العين ، واختلالاً في النظر ... ويؤكد أحد الباحثين^(١) البارري أن التدخين يتسبب أيضاً في صيق الشعيرات الدموية الدقيقة بشكية العين ، ويعمل على جفافها وتحجرها بالشبكية ، مما يهدد بزوال القدرة على الإبصار

ثامناً : يسبب ازدياداً في عملية احتراق المواد الغذائية ، فلا يحتزن الجسم شيئاً من الزائد عن حاجته منها ليتفع به فيما بعد ... هذا ، وقد لوحظ أن الأشخاص النحفاء قد ازداد وزنهم بعد الإقلاع عن التدخين .

تاسعاً : يرى بعض الباحثين أنه يتج أثناء احتراق السيجارة مادة « الأكرولين » ... وهذه لها أثر ضار على المراكز العصبية في المخ ، ويشأ عن ذلك الخفقان والرعشة .

هذه هي الأضرار التي يكاد يكون عليها إجماع تام بين علماء الطب وباحثيه على حدوثها ، بسبب التدخين وهناك عرض مرضي آخر قد أشارت إليه تقارير البحوث العلمية مؤده : أن التدخين يقلل كمية البول التي تفررها الكلية ، لأنه يسبب انقباض شرايين هذا العضو .

هذا ، وقد ثبتت من التقارير الطبية الدولية أن الدول المتقدمة تلزم شركات الدخان

(١) البروفيسور « حارنز » أستاذ أمراض العيون بجامعة مايس بألمانيا من تقرير بحث أخرى على ٣,٥٠٠ سيدة بشرت سائحه بحلة « لانست » الطبية البريطانية .

ومن المعروف في الإسلام أن التحريم يتبع الحث والضرر ، فما كان خالص الضرر فهو حرام ، وما كان خالص النفع فهو حلال . وما كان ضرره أكبر من نفعه فهو حرام ، وما كان نفعه أكبر من ضرره فهو حلال . . . ولو طبقا هذه القاعدة على السحائر خرجها منحة أن السحائر حرام ولاسيما في ضوء ما أورده المتخصصون .

بإنتاج أنواع من السجائر ذات مواصفات طبية معينة ، تقلل من نسبة المواد الضارة في مكوناتها ، حفاظاً على الصحة القومية ... كما ثبت أن السجائر المصدرة للخارج لا تخضع لهذه المواصفات الطبية لديهم ، وبالتالي فإن المنتجين يزدون من نسب المواد الفعالة ذات التأثير السريع على الإدمان ، حتى يظل المدخن أسير هذه المدمرات !

• النساء المدخنات أقل خصوبة من غير المدخنات^(١) :

أوضح تقرير علمي نشر مؤخراً في نيويورك بأنه بناء على تجارب أجريت على ساء حوامل ، أثبتت النتائج أن نسبة خصوبة النساء المدخنات تبلغ ٧٢٪ بالقياس إلى غير المدخنات .

كما تبين أن التدخين الشديد يجعل الحمل أكثر صعوبة والجدير بالذكر أن التقرير الذي نشرته المجلة الطبية الأمريكية يعتبر الأول من نوعه ، الذي يبحث في العلاقات بين التدخين والخصوبة .

• التدخين وأثره السيء على صحة الحامل :

ثبت علمياً أن للتدخين آثاره الضارة على صحة الأم الحامل^(٢) والجنين ، إذ أنه يؤدي إلى بعض التشوهات الخلقية التي يصعب علاجها في الأجنة .

كما ثبت أيضاً أن الجنين يتأثر بالتدخين ، حتى إذا كانت الأم لا تدخن ، وإنما توحد في مكان بكثرت فيه المدخنون من حولها .

• التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية :

ثبت علمياً أن التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية ، وبالتالي في ظهور أعراض سن اليأس بصورة أكثر حدة عند المدخنات ... كما ثبت أنه كلما زادت نسبة التدخين بدأ ظهور علامات سن اليأس .

(١) حياتك . المجلة العربية . سبتمبر ١٩٨٥

(٢) يلاحظ أن السجارة الواحدة حوى على ستة لا تقل عن ٣٠ ملليجراماً من مادة التبريرين . وهذه المادة من أخطر المواد صرراً لأجهزة الجسم إذا وصلت إليها . وكذلك تخرى على أكثر من ٢٥ ملليجراماً من الفار « القطار » ، والذي يحتوى على مواد عسوية كثيرة ، وهذا خلاف المواد المترسة الأخرى التي تعتبر براءة حقيقة نمو مرض السرطان ، ويتضاعف ذلك لدى المرأة الحامل .

الباب الثالث

المجال النفسى .. والاجتماعى .

- الفصل الخامس : غرائب .. ولكنها حقائق نفسية
- الفصل السادس : ما يهم الآباء فى عالم الطفولة .

الفصل الخامس

غرائب ولكنها حقائق نفسية .

- التوتر والقلق يسببان السرطان .
- اللون الوردي مريح للأعصاب .
- الزواج يزيد فرص النجاة من السرطان .
- كبت الدموع يؤدي للإصابة بالصداع .
- الملابس انعكاس لمشاعر الإنسان الداخلية .
- العقول الإلكترونية مصدر للأمراض النفسية .
- تأثير الصداقة على الصحة .
- وموضوعات أخرى .

التوتر والقلق يسببان السرطان^(١) :

ذكرت آخر الأبحاث العلمية عن القلق وعلاقته بالأمراض ، وذلك فيما قدمه الدكتور « فيرنون ريل » الباحث في هيئة « نورث وست باسفيك » لأمراض السرطان بمدينة سياتل الأمريكية ، عن نتائج دراسته مع فريق من العلماء ، بعد إجراء التجارب العلمية وتأكيد النتائج العملية ، إذ جاء في تقريره العلمى : « أن القلق والضغط النفسية لا تسهل الإصابة بمرض السرطان فحسب ، بل إنها تساعد على انتشار المرض إلى بقية أجزاء الجسم ، ولذلك فإن منع مسببات التوتر العصبى والقلق هى الحل الأمثل لمنع الإصابة بالسرطان » .

وقام فريق من العلماء الأمريكان بفلس الدراسة ، واستمرت لمدة خمس سنوات ، وأعلنت نتائجها في عام ١٩٨٢ حيث أعلن : « أن التوتر الشديد والقلق يسببان السرطان ، وأنه بالتحكم في أسباب القلق وعلاجه قد أمكن شفاء مريض السرطان من مرضه » ثم يؤكد البحث على أثر الإيمان في النفس من إضفاء السكينة ، والاصمئمان عليها ، وهما ضد القلق ، ولا يوجدان معاً .. وقد صور ذلك القران الكريم في قوله تعالى : ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ، أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾^(٢) صدق الله العظيم .

• لا تغضب .. لا تحقد .. لا تحزن :

ثبت علمياً أنها أعظم حكمة يمكن أن يعيش على فلسفتها الإنسان ... فقد أثبتت أحر الأبحاث والدراسات التي أجراها علماء أمريكا .. أن المشاكل العاطفية هى السبب وراء مرض السرطان .. تماماً كما يحدث عندما يؤدى القلق والاضطراب إلى الإصابة بأمراض القلب ، والقرحة ، والصداع . وعدد من الأمراض الأخرى .

(١) من بحث منشور بالمجلة العربية - يناير ١٩٨٦ .

(٢) سورة الرعد الآية ٢٨ .

وقد أوضحت النتائج الأخيرة للأبحاث التي اشترك فيها علماء النفس وأكبر أساتذة الطب ... أن مرض السرطان يصيب عادة الأشخاص الذين يتعرضون أثناء طفولتهم لتجارب وظروف قاسية ، ولا تعطيم ظروف الحياة فرصة التنفيس عن هذه الآلام ، فيضضرون إلى كتبنا .

وفي معظم الحالات وحد أن الشخص المرشح للإصابة بالسرطان هو الشخص المنطوى على نفسه ، والذي يميل إلى العزلة والوحدة ، والذي لا ينفس عن همومه ، ويفضل أن يطويها في صدره .

ولذا تنصح تلك الدراسات - حتى تبتعد عن هذه الأمراض الملعونة - أن :
« لا تغضب .. لا تحقد .. لا تحزن ولا تكتم هموم الدنيا في صدرك » .

وحيث إن السرطان صديق التوتر العصبي ، فتصح تلك الدراسات أيضاً بأن تريح أعصابك وتسترخي بين وقت وآخر ... ويضيف أحد الباحثين^(١) الكبار : أن الضحك يساعد على إزالة التوتر العصبي الذي يسبب ألواناً كثيرة من الصداع ... وقد تبين أن الضحك يخفف حموضة المعدة ويعمل كصمام أمان من القلق والكبت ، ولأنه يريح الأعصاب ويؤدي إلى الراحة والارتخاء ، فإنه يقهر الأرق ، ويفتح جميع الأبواب بالتذرع بالإيمان بالله وحكمه وقضائه حتى يتسرب الهدوء إلى الكيان المعذب .

• اللون الوردى مرجح للأعصاب :

أظهرت دراسة حديثة أجريت حول الألوان وانعكاساتها على الإنسان .. أن بعض درجات اللون الوردى لها نفس مفعول المهدئات ... كما أنه يساعد على استرخاء العضلات .

ويقول الباحثون : إنه قد تبين علمياً أن جزءاً من المح يتفاعل مع اللون الوردى عن طريق إبطاله لإفراز هرمون الإدرينابين ، الذي يؤدي بدوره إلى تهدئة عمل عضلات القلب ، ويساعد على تهدئة الأعصاب .

(١) د . الكسدر ليوفيتش عميد كلية الطب جامعة بغداد .

... وينصح المتخصصون بالاهتمام بارتداء الثياب وردية اللون ، ولاسيما في أثناء المناقشات الحامية .

• فصل الحب :

الربيع ليس هو الفصل الذى يفتح فيه قلب الرجل للحب ... هذا ما صرح به عالم الهرمونات الألماني « فيتشبلاج » الذى أردف قائلاً : إنه قد ثبت علمياً أن الهرمونات عند الرجل تزيد في الحريف عنه في الربيع وعليه فإن الرجل يكون عرضه للوقوع في الحب في فصل الحريف وليس في فصل الربيع كما هو معتقد منذ قديم الزمان .

• أحبوا ولكن ليس بعنف ! :

إلى مرضى القلب ينصح أحد العلماء المتخصصين^(١) مرضى القلب بعدم الاستسلام لحالات الحب العيفة^(٢) ، ويصرح هذا العالم : أن ضربات قلب الإنسان عادة تناهز ما يقرب من تسعين ضربة في الدقيقة الواحدة ، إلا أنها في حالات الانفعال الغرامى الشديد ترتفع إلى ما بين ١٢٠ : ١٦٠ ضربة مما يعرض مرضى القلب للموت بالسكتة القلبية .

• الخلافات الزوجية .. والذبحة^(٣) :

أثبتت التجارب أن المشاكل العائلية ، وعدم توفيق الزوج في الحياة الزوجية ، قد تؤدي إلى إصابة الرجال بالذبحة الصدرية التى أصبحت أحد أمراض العصر الحديث . فقد أجرى الباحثون في الولايات المتحدة تجاربهم على عشرة آلاف مريض بالذبحة الصدرية على مدى خمس سنوات فتبين أن ٢٩٪ من المصابين بالذبحة ترجع إلى وجود مشكلات في حياتهم العائلية ، وأن الأسباب الأخرى - كالضغط والكولسترول - إن

(١) د . ديميويزا مدير قسم أمراض القلب والشريان التاجى في مستشفى الصحة العالمية .

(٢) يقصد بالحب العنيف هنا انفعالات الحسية .

(٣) « ناب عصر العلم » مجلة الشرقية أكتوبر ١٩٨٢ .

وجدت ، فإن نسبة الإصابة بها تنخفض إلى ١٠٪ .. أى أن حب الزوجة وحنانها من أهم الظروف الوقائية ضد الذبحة الصدرية .

• الابتسامة علاج وقائى :

توصلت دراسة قام بها عدد من علماء النفس والاجتماع الأمريكيين مؤخراً إلى أن الابتسامة تحفظ للإنسان صحته النفسية والبدنية ، كما أنها نوع من العلاج الوقائى ضد أمراض العصر ... فقد أكدت التجارب التى قام بها عالم النفس الأمريكى د . « جيمس أريكسون » والتى شملت حوالى ٣,٥٠٠ شخص من مختلف الطبقات الاجتماعية ، تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات .. المجموعة الأولى التى لا تبسم إطلاقاً ... والثانية التى تبسم عند الضرورة ، أو عند وجود مناسبة .. والثالثة التى تبسم بصفة مستمرة .. فوجد أن المجموعة الأخيرة أكثرها نشاطاً وصحة وثقة بالنفس .. وقد انتهى د . « أريكسون » من ذلك إلى أن الابتسامة هى سبب من أسباب النجاح والسعادة .. وأن الشخص الدائم الابتسام هو أكثر الأشخاص جاذبية وقدرة على إقناع الناس ، كما أنه أكثرهم ثقة بالنفس .. كما ثبت طبياً أن الشخص الذى يبتسم بصفة دائمة يتمتع بنبض سليم ومتزن . وأن الابتسامة عنده تساعد على تخفيف ضغط الدم ، فضلاً عن أنها تنشط الدورة الدموية عنده بصورة مستمرة .. كما أن لها أثراً إيجابية على وظيفة القلب والكبد والمخ ، وذلك لأنها تجعل المخ يحتفظ بكمية أكبر من الأوكسجين ، أى أنها نوع من العلاج الوقائى للمخ .

• الزواج يزيد فرص النجاة من السرطان :

أكدت أحدث الدراسات الطبية الأمريكية أن فرص النجاة من الموت بسبب الإصابة بمرض السرطان تزيد عند الشخص المتزوج عنها لدى الشخص الأعزب ... فقد أجرى البروفيسور « جيمس جودوين » بجامعة « ويسكونس » وفريق من الأطباء المساعدين دراسات تحليلية على ٢٧,٧٧٩ شخصاً مصاباً بالسرطان ، وتبين أن الأشخاص غير المتزوجين تزيد فرص وفاتهم نتيجة الإصابة بالسرطان عن الأشخاص المتزوجين بنسبة ٢٣٪ .

ويقول : د . « جودوين » : إن الشخص المتزوج يعيش بمعدل عشر سنوات أكثر من الشخص الأعزب ... وهذا ينطبق كذلك على حالات الإصابة بمرض السرطان .

وأكدت الدراسة التحليلية .. أن الأشخاص المتزوجين يكتشفون إصابتهم بالسرطان قبل الأشخاص غير المتزوجين بنسبة ١٩٪ وبذلك يؤدي الاكتشاف المبكر لإصابتهم بالسرطان إلى وقف انتشار المرض ، وبدء علاجه بسرعة ، وهكذا تكون فرص الشفاء منه ومحاصرته أكبر بكثير منها لدى الشخص الأعزب ... يضاف إلى ذلك أن الشخص المتزوج يحظى برعاية فائقة من زوجته في مرضه ، ويحظى بدعمها المعنوي الذي يكون سبباً في تمسكه بأسباب الشفاء والأمل في نجاح العلاج ، الأمر الذي يعنى رفع معنوياته التي لها أكبر الأثر في زيادة حيويته^(١) .

• الزواج السعيد يحمي من الإصابة بالسرطان :

أثبتت الأبحاث العلمية أن المتزوجين أقل عرضة للإصابة بالسرطان ... وأن الزواج السعيد هو خط الدفاع الأول ضد الإصابة به ... فقد أثبتت الفحوصات والتحليل أن هناك فرصة أفضل للمصاب بالسرطان للشفاء إذا كان زوجاً أو زوجة ترفرف على حياتهما راية السعادة والمحبة .

وقد أظهرت البحوث أن العواطف الإيجابية والسلوك الودود ينشطان نظام المناعة في الجسم ... هذا ، وقد دلت الإحصاءات على أن المطلقات والأرامل أكثر إصابة بسرطان الرحم والشدى من المتزوجات^(٢) .

• علاقة غريبة بين أحجام الأجسام والسعادة الزوجية^(٣) :

أظهرت دراسة قام بها الدكتور « أنطوني هاريس » أستاذ الكيمياء بجامعة أكسفورد على خمسة آلاف شخص عن علاقة اختلاف أحجام الأجسام بالسعادة الزوجية ...

(١) بشرتها صحيفة « اتحاد الأطباء الأمريكيين » ، وقلتها مجلة أكتوبر الصادرة في ١٩٨٧/١٢/٢٠ (تنصرف) .

(٢) الزواج ضد السرطان : د . لمون .

(٣) باب « أحجار عملك » مجلة الشرقية - مايو ١٩٨١ .

فظهر أن المرأة البدنية تنجذب عادة للرجل النحيل الجسم .. وأن الرجل البدين يجذب للمرأة النحيفة .

وأظهرت الدراسة أيضاً أن معدلات الطلاق ترتفع بين الرجل البدين والمرأة النحيفة ، وتنخفض بين المرأة البدنية والرجل النحيل ... وأن معظم الزيجات الفاشلة تكون بين الرجل المفتول العضلات والمرأة النحيفة .. أو بين الرجل البدين والمرأة النحيفة .

• كبت الدموع يؤدي إلى إصابتك بالصداع :

تعتبر أحدث الدراسات التي أجريت في معامل الأبحاث النفسية في ولاية « ويسوتا » إلى أن ذرف الدموع ليس دليلاً على الضعف أو عدم النضج ، ولكنها على العكس ، تعتبر أسلم طريقة لتحسين حالة الصحة ، من حيث التخلص من المواد الكيميائية المرتبطة بالتوتر ، والموحودة بالجسم ، كما أنها تساعد على إرخاء العضلات .

كما تبين أن البكاء أسلوب طبيعي لإزالة تأثير المواد الضارة من الجسم ، تماماً مثل إفراز العرق فيقول د . « وليام فراي » مدير المعمل : إن الإنسان عندما يكون تعباً أو قلقاً ، فإنه يفرز كمية من الكيماويات الحيوية ، والدموع تساعد على التخلص منها .

ويؤكد العلماء المتخصصون أن البكاء يزيد من عدد ضربات القلب ، ويعتبر تمريناً مفيداً للحجاب الحاجز وعضلات الصدر والكتفين ... وعند الانتهاء من البكاء تعود سرعة ضربات القلب إلى طبيعتها ، وتسترخى العضلات ، ونحذف حالة شعور بالراحة ، وتكون النظرة إلى الأمور والمشاكل التي تؤرق الشخص أكثر وضوحاً .

أما كبت الدموع فيؤدي إلى الإحساس بالضغط والتوتر ... كما أنه يمكن أن يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض ، مثل الصداع ... « وقد أثبت أحد الأطباء العالميين من خلال تحليل دموع البشر إلى أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي » (١) .

(١) مجلة المصور الصادرة في ١٩٨٤/٣/٣٠ .

وأظهرت الدراسات التي قام بها الباحثون في المعمل ... أن المرضى الذين يعانون من أمراض لها علاقة بالتوتر النفسى - مثل القرحة - يكون أقل من الأشخاص الأصحاء .

● ٦٧٪ من الصداع .. صداع نفسى :

أكدت الدراسات العلمية التي أجريت بكلية طب القاهرة أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين آلام الظهر العلوية في منطقة الرقبة وأعلى الكتفين وبين الصداع^(١) في مؤخرة الرأس مع التوتر والقلق النفسى ، إذ تصل نسبة حدوث الصداع في حالات القلق النفسى مع آلام الظهر العلوية إلى حوالى ٦٧٪ .

وتشير الدراسة التي شملت ٣٥٠ حالة من حالات القلق والاكتئاب النفسى ، وحالات الوسواس القهرية والخاوف النفسية ، أن سبب حدوث مثل هذا الصداع هو التشنجات والتقلصات بعصلات لرقبة والكتفين ، نتيجة التوتر والقلق ، مما ينعكس على عضلات مؤخرة الرأس ، ويمتد أيضاً إلى الجبهة ، وهو غير الصداع الصفى^(٢) .

وأظهرت تلك الدراسة إلى أن الصداع النفسى يحدث في أكثر الأحيان على هيئة نقل شديد في مؤخرة الرأس ، مع الشعور بالضغط والعصبية ، والانفعالات الشديدة ، أو الشعور باليأس والإحباط ، والحزن الزائد ، أو مع إحساس بنوبات خوف مفاجئة دون وجود مبرر .

(١) يلاحظ أن الصداع يتشكل أهم عرض من أعراض المرض على اختلاف أمده . إذ سرعان ما يحدث الصداع وآلام الرأس مع بداية أو تطور أى مرض باحس ، حيث تمثل شكوى الصداع حوالى ٨٥٪ من مجموع الأعراض الحسية العصبية كلها . وتتعدد أسباب الصداع وأساليب حدوثه بصورة تختلف من حالة إلى أخرى ، فهناك الصداع العضوى الذى ينسب مرض جسمى واضح ، وصداع النفسى الذى يحدث نتيجة تضاعفات أو عوامل إحباط عسية أو انفعالات رائدة . وهو يشكل حوالى ٦٧٪ من جميع أنواع الصداع (إحصائية منشورة في صحيفة الأهرام في أحد أعداده) .

(٢) الصداع الصفى الذى يصيب اليصف البصرى والرأس من الوجه والرأس ، ويأتى على هيئة نوبات ، نتيجة تقلص في ترويض المح الداخلية ، ويعقبه اساع مباشر فبا مع كل نوبة من نوبات المرض . وكثير ما يكون العامل النفسى له أثر كبير في حدوث مثل تلك النوبات . مثل العصبية والانفعالات الداخلية

ويزداد الصداع النفسى مع فترة الطهيرة والعصر ، ويصل إلى ذروته فى المساء ، خاصة مع ترايد معايشة المريض لمشاكله ومواجهته لحياته وصعوباتها ، أما فى الصباح الباكر فغالباً لا يكون للصداع النفسى أى أثر ، على عكس الصداع العضوى ، الذى قد يبدأ بمجرد الاستيقاظ من النوم صباحاً .. وأوصت الدراسة لعلاج حالات الصداع النفسى بتخفيف شدة القلق والتوتر النفسى بالإيمان بالمقادير التى يأق بها قضاء الله وقدره ، بدلا من مجرد تعاطى المسكنات المؤقتة ، التى قد يكون لها مضاعفات وآثار جانبية .

المرأة أكثر إصابة بالصداع :

أثبتت الدراسات العلمية المتطورة فى الولايات المتحدة الأمريكية أن نسبة إصابة المرأة بالصداع تزيد عن الرجل ، وترجع الأبحاث ذلك إلى الطريقة التى تتبعها المرأة عند اتساع نظام غذائى معين للحد من زيادة الوزن ، أو أملاً فى الرشاقة . هذا بالإضافة إلى المتاعب المتعلقة بالدورة الشهرية وأوضحت تلك الدراسات سبب ارتفاع نسبة إصابة المرأة بالصداع النصفى إلى عدة عوامل ، أهمها الأرق وعدم النوم المنتظم ليلاً ، فضلاً عن المتاعب الخاصة التى نصيب المرأة قبل حدوث الدورة الشهرية وأثنائها ، والتى ترجع إلى انقباض العضلات الموحودة تحت عظام الجمجمة ، فضلاً عن زيادة نسبة إفراز الجسم حينئذ لبعض الهرمونات الأنثوية^(١) ... كما تبين أن تناول^(٢) المشروبات المثلحة يؤثر على نهاية الأعصاب الموجودة فى الفم ، والتى تؤثر بدورها على الأعصاب المتصلة بالمنخ ، مما يسبب الصداع ... كما تبين أيضاً أن بعض الأطعمة المحفوظة واجمدة تؤدى إلى الإصابة بالصداع النصفى ، مثل اللانشون ، وبعض أنواع الجبن المطبوخ ، وبعض أنواع الشيكولاتة والقهوة ، وبعض أنواع الحلوى التى تدخل فى صناعتها بعض المنتحات

(١) هذه الهرمونات تفرزها بعض الغدد الخاصة الموحودة فى الجسم خلال فترة الدورة الشهرية ، وهذه اسمة اعاليه من الهرمونات تعمل على تمدد الأوعية الدموية وحدث بعض حالات صداع نصفى

(٢) هذه المسببات يشترك فيها الرجل مع المرأة . . وقد وردت فى الحزنية التى تحمل عنوان : المرأة أكثر إصابة بالصداع ، لدواعي تأثر المرأة الواضح تلك المسبات أكثر من الرجل ، وهذا لا يعنى اسعاد إصابة لرجل بذلك .

الصناعية والصبغات ... وهذه المواد الكيماوية الموجودة في هذه الأصعمة تعمل على تمدد الأوعية الدموية ، مما يسبب الإصابة ببعض حالات الصداع التي قد تستمر عدة أيام .

وقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أن ممارسة بعض التمرينات الرياضية تعتبر عملاً مساعداً لمنع الإصابة بالصداع ، حيث إن بعض التمارين الرياضية تعمل على استرخاء عضلات العنق والظهر والكتفين ، مما يقضى على بعض حالات التوتر العصبي ، الذي يؤدي بدوره إلى حدوث الصداع .

كما ثبت أن هناك بعض حالات الصداع التي تنشأ نتيجة تناول أنواع من المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين ، قبل النوم مباشرة ... وفي ذلك يقول العالم الأمريكي « د . فريننج » : إن النوم في ساعة متأخرة من الليل يؤدي إلى تمدد الأوعية الدموية نتيجة انخفاض معدل السكر في الدم ، مما يؤدي إلى الإصابة بصداع .. ولذا فهو ينصح الأشخاص الذين يعانون من حالات الصداع - خاصة قبل النوم - بتناول بعض الأطعمة الخفيفة . والمشي لعدة دقائق ، ثم الذهاب إلى الفراش مباشرة مع الامتناع عن تناول المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين ، خاصة قبل النوم ، مما يساعد على تخفيف بعض حالات الصداع .

ويصح بعض المتخصصين في هذا المجال بتناول أقراص مدرة للمول ، لمنع انقباض العضلات ، والتحصن من السوائل الزائدة عن حاجة الجسم ، وبالتالي التخلص من بعض حالات الصداع .

• الصداع الحاد .. نفسي ! :

دلت البحوث العلمية على أن معظم مصابين بالصداع احاد هم : إما من المنكبين على أعمالهم انكباً كلياً .. وإما من المتزمتين الذين يحاولون تحقيق أكبر قدر من النجاح في المهمات التي تعهد إليهم ، وهم إجمالاً من الذين يتطلعون إلى بلوغ مستويات فوق طاقتهم البشرية ، تكاد تكون مستحيلة التحقيق .

وفي اعتقاد الطب أن علاج هذه الحالات ينبغي أن يكون علاجاً نفسياً أكثر منه

طبيًا ، وذلك بإقناعهم بالتخلي عن المتاعب التي يبذلونها في سبيل تحقيق غايات بعيدة عن التحقيق ، والتخلي بالمرونة التي تكفل لهم أسلوباً واقعياً في الحياة .

النوم يساعد على التئام الجروح (١) :

تمكن فريق من العلماء البريطانيين من إثبات الأثر الفعال للنوم في التئام الجروح وسرعة شفائها ... جاء ذلك أثناء إجرائهم أبحاثاً حول لنوم والاضطربت ... فقد لاحظ العلماء في تجربة على الفئران أن عدم النوم قد أدى في النهاية إلى وفاة الفئران المصابة بجروح ... أما الفئران التي أخذت كفايتها من النوم فقد تم التئام جروحها بسرعة ... وبالتحليل البيولوجي ، وجدوا أن جسم الفأر يفرز هرموناً يساعد في تكوين جزئيات بروتينية هامة تقوم بسد الجروح .

• ضرر الأمزجة المتقلبة على صحة الإنسان (٢) :

أثبتت مؤخراً ثلاث مؤسسات صحية في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا ، ضرر الأمزجة المتقلبة على الجهاز العضوي ، وبالتالي على صحت الإنسان بوجه عام .

قسمت المؤسسات الصحية الأمزجة المتقلبة إلى ثلاثة أنواع : أمزجة حادة .. وأمزجة متهورة ... وأمزجة عدوانية عنيفة ... وذكرت أن تلك الأمزجة بأنواعها الثلاثة تؤثر تأثيراً خطيراً على الجهاز الهضمي للإنسان .. وقد تؤدي إلى تقلص المعدة ، وتشنج الأمعاء إلى حد قد يؤدي إلى أوجاع مؤلمة في القولون ، واضطراب في الدورة الدموية ، وذلك لأن الحسد والروح متصلان اتصالاً وثيقاً ، كل منهما بالآخر ، بحيث إن أي قلق أو ضيق نفسي يعترض الشخص تنعكس آثاره فوراً على الجهاز الهضمي ، فتعطل وظيفته أو تشله . وأثبتت الدراسات العلمية أن أدواء المعدة ترجع إلى سبعة أسباب ، هي كما يلي حسب ترتيب أهميتها :

(١) ناب « حياتك » المحلة العربية - فبراير ١٩٨٧ .

(٢) المحلة العربية أكتوبر ١٩٨٥ (سرف) .

الأمزجة المتقلبة ، ثم التدخين ، والمشروبات الكحولية ، وعدم مضغ الطعام مضغاً جيداً ، وتناول الوجبات الغذائية في أوقات غير منتظمة ، والإكثار من تناول السكريات ، واختلاف الأجواء والطقوس .

هذا ، وتنصح هذه المؤسسات أصحاب الأمزجة المتقلبة في حالات الضيق بالاكْتفاء بالأغذية الخفيفة والساحنة ، مع تجنب الأطعمة الدسمة والتوابل الحارة ، والمشروبات المثلجة التي لا تتحملها المعدة .

• أعلى نسب الانتحار :

أظهرت البحوث والدراسات الاجتماعية أن نسبة الانتحار بين الرجال أعلى من النساء ، ويرجع ذلك إلى أن الرجل له مشاكله والتزاماته ومسئولياته أكثر من المرأة وأن عدد المنتحرين بين سن ١٥ : ٣٥ يمثل ٦٠٪ ... وفوق ٥٥ سنة يمثل ١٠٪ من مجموع حالات الانتحار ... في نفس الوقت الذي تبلغ فيه نسبة الانتحار عالمياً أكثر بين كبار السن ، وذلك لأنهم يفتقدون الرعاية ، وحياتهم كلها عزلة ووحدة ، فمعظمهم يقيم في الملاجئ ، وبيوت المسنين ، ومراكز العجزة .

كذلك أظهرت تلك البحوث أن نسبة الانتحار بين غير المتزوجين تبلغ ٥٣٪ ، ويرجع ذلك لأن الزواج صار متأخراً في الآونة الأخيرة ، وأكثر المنتحرين أقل من ٣٥ سنة ، وهو س قلما يتزوج فيه المصريون عادة ...

وتبلغ نسبة الانتحار بين المتزوجين ٣٤٪ ... وبين الأرمال والمطلقات ٩٪ ... وأظهرت البحوث أن أعلى نسبة انتحار كانت بين الطلبة ، وخاصة طلاب المرحلة الثانوية التي بلغت ٤٪ ، ويرجع ذلك إلى الاضطرابات والصراعات النفسية التي يمرون بها في الوقت الذي لا يجدون فيه وسائل العلاج والنصح الكافي .

وأظهرت البحوث أيضاً أن نسبة الانتحار بين العمال المهرة أكثر من العمال غير المهرة ، لأن المهرة عليهم أعباء عقلية ومسئوليات ومطالب أكبر ، أما غير المهرة فإن مشاكلهم العقلية أقل وعملهم أبسط .

أما بالنسبة للأسباب التي كانت وراء حالات الانتحار ، فتبين أن أغلب حالات الانتحار كانت سبب مشاكل اجتماعية أو عاطفية ، أو مشاكل في محيط العمل . تسببت في ظهور حالة اكتئاب ، تولدت عنها تغيرات كيميائية في الجسم ، جعلته يمر بتلك الحالة بصفة دورية ...

كذلك قد يسبب حب الظهور ، وسوء التفاهم ، وعدم انضج العقل في كمية مواجهة مسؤوليات الحياة . كل ذلك قد يسبب حالة من التفاعلات هستيرية ... وقد تحدث محاولة الانتحار بسبب الدليل الرائد ، أو القسوة المفترضة ... وقد يكون الانتحار وسيلة للمسحر ، كما يعتقد لمقابلة حبيب فقده ، أو تكون محاولة الانتحار وسيلة للمسحر لإعلام الغير بأنه في مأزق ومحتاج للمعونة .

وغالبا ما تكون محاولة الانتحار نوعاً من الهروب من مواجهة واقع الحياة ، حيث هناك مشكلة أكبر من أن يواجهها .

كما أثبتت البحوث والدراسات الاجتماعية أن الوحدة والعزلة سبب من أسباب الانتحار ... واتضح أن أكبر نسبة انتحار بين المثقفين تكون بين حرجى اهندسة والطب .

وعن وسائل الانتحار أثبتت البحوث أن ٨٥٪ من الحالات تتناول « الإسرين » أو الحبوب المنومة والمهدئة ... ويأتى بعد ذلك تناول السموم والمبيدات الحشرية بنسبة ١٠٪ ... وتبين أن محاولة الانتحار أكثر من مرة تباع حوالى ١٣٪ ... وأوصت تلك الدراسات بضرورة إنشاء مراكز متخصصة لعلاج المشاكل النفسية والاجتماعية على نطاق واسع ، وضرورة تدريس الطب النفسى بالجامعات ، فضلا عن الاهتمام بالنواحي الدينية ، لما تبين من أثر التدريس في النفس الشترية بوجه عام .

• الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية للأمراض النفسية :

أكد المؤتمر العربى للطب النفسى بالجامعة العربية ، أن الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية من الأمراض النفسية .. وحذر المؤتمر من سوء استعمال العقاقير المهدئة ، التي قد

يتحول إلى درجة الإدمان ، وتؤثر على الخلايا العصبية في الجسم فتصيب الإنسان بالتوتر العصبي .

الملابس انعكاس لمشاعر الإنسان الداخلية (١) :

أكدت دراسة بريطانية أجريت على علاقة الملابس بشخصية الإنسان ... أن ارتداء الملابس الثقيلة يكشف عن عدم الشعور بالاستقرار .. وارتداء الملابس الغريبة الالفة لتظهر معنى الشعور بالحرمان والافتقار إلى الحب ... أما ارتداء الملابس الطويلة فيمنع عن الحزن .. والقصيرة تكشف عن الشعور بالقناعة والرضا .. وأضافت الدراسة أن ما يرتديه الشخص من ملابس إنما هو انعكاس لمشاعره الداخلية .

تعليق :

قد نتفق في تلك النظرية برمتها ، ولكننا نختلف في جرئية تفسير الملابس الطويلة والقصيرة ، التي تنم عن اتجاهات ديبية ملتزمة ، مثل ارتداء النساء للتياب الطويلة ، أو ينم عن اتجاه إباحي وتبرج ، مثل حرص بعض الفتيات والسيدات لارتداء القصير من الثياب .. إذن لايعنى دائماً ارتداء الملابس الطويلة عن حزن صاحبها ، أو قناعته ورضاه عندما يرتدى القصير منها .

المرأة قميل إلى المهادنة (٢) :

أكدت دراسة قام بها « ديفيد برودزنسكى » أستاذ علم النفس على عدد من الأولاد والفتيات الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٤ عاماً .. أن الأولاد يميلون إلى الشجار والعنف ، لدرجة القتل والأخذ بالثأر ... في حين أن الفتيات في مواقف العنف - يملن إلى نهضة الموقف والحل السلمي ... وهذا يعكس طبيعة امرأة في الميل للمهادنة ، عن طريق التفكير والتفاهم المنطقي السليم .

(١) باب أحبار عهك مجلة الشرقية يونيو ١٩٨١ .

(٢) المرجع السابق .

● شخصيتك من طريقة نومك (١) :

قام الباحث النفسى الفرنسى « بيير هلوشار » بدراسة عن الأوضاع أثناء النوم ، قرر فيها أن كل وضع للنائم يدل على نفسية صاحبه ، كما يبرز جزءاً من شخصيته .. وعلى سبيل المثال :

— إذا كنت تفضل النوم على أحد الجانبين مع وضع الذراعين على الرأس أو الوجه وثنى الركبتين .. فهذا دليل على أنك إنسان هادئ تخاف من المستقبل ، ومتردد فى قراراتك .

— إذا كنت تفضل النوم على الجانب الأيسر أو الأيمن مع ثنى الركبتين واقترابهما من الذراعين وهو ما يسمى « بنوم القرفصاء » - فهذا دليل على أنك إنسان خائف ، لا تشعر بالأمان ، ولا تثق فى الناس سريعاً .

— النوم على الوجه والبطن مع فرد الذراعين أعلى الرأس فهذا دليل على أنك إنسان رافض لوضع معين ، أو لظروف معينة تمر بها ، فتجعلك متقلباً غير مستقر .

— النوم على الوجه والبطن مع عقد الذراعين تحت الوجه ... فهذا دليل على أن صاحبه لا يثق فى نفسه ، يفكر كثيراً ولا يعمل إلا القليل .

— النوم على الظهر مع فرد الذراعين مستقيمتين مع الجسم ... فهذا دليل على أن صاحب هذا الوضع إنسان طموح حاد ، يحب الحياة ويحشاها فى نفس الوقت ، ولكنه يعتر بنفسه ويشق بها .

— النوم على الظهر مع وضع الذراعين أسفل الرأس ... فهذا يدل على أن صاحبه مفكر متعقل للأمور ، يحب الحياة أكثر من اللازم ، ويضحى من أجل الغير فى معظم الأحيان .

(١) هذه استنتاجات تحليلية لا تسرى بضرورة على جميع الحالات . حيث إن مثل تلك العطريات ليست علمية حقة .. وهذا رأى المؤلف .

— النوم على الظهر مع رفع الذراعين بجانب الرأس ... فهذا دليل على قوة الشخصية لصاحب هذا الوضع .. كما يمكن أن يعتبر دليلاً على الغرور .

— النوم على الظهر مع ثني الركبتين ورفع ذراع نحو الرأس وامتداد الأخرى نحو الجسد ... فهذا يدل على أن صاحبه لا يعبأ بشيء .

— النوم على الظهر ووضع الذراعين أو إحداهما على الصدر فهذا يدل على أن صاحبه متحفظ هادئ .

● الاستلقاء للراحة بعد الظهر يزيد النشاط :

تؤكد دراسة أجرتها مجموعة من الأطباء بجامعة « واشنطن » أن الاستلقاء ، وأخذ قسط من الراحة بعد الظهر ، يمكن أن يحسن من طاقة المرء ومزاجه ، حتى لو لم يستغرق في النوم ... فقد أجرى هؤلاء الباحثون دراسة شملت ٩٤ طالباً وطالبة ، تراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٢ عاماً تستغرق فترة نومهم ثمانى ساعات ليلاً ... وقد قسم الطلاب إلى ثلاث مجموعات :

— أفراد المجموعة الأولى استغرقوا في النوم خلال فترة الظهر لمدة ساعة واحدة .

— أفراد المجموعة الثانية استلقوا لأخذ قسط من الراحة والأنوار مطفأة .

— أفراد المجموعة الثالثة لم ينجثوا إلى النوم أو الاستلقاء ، وإنما لجئوا إلى التلفزيون أو غيره ، لإضاعة الوقت

فتبين أن الذين استلقوا طيلة الساعة شعروا بأنهم أكثر نشاطاً ، سواء كانوا قد استغرقوا في النوم أو لم يستغرقوا .. أما الذين لم ينجثوا إلى النوم ، واتجهوا إلى التلفزيون أو غيره ، فقد كانوا أقل نشاطاً وانشراحاً .. من ذلك تبين أن الراحة أفادت الذين استلقوا فترة القيلولة .

وتشير الدراسات^(١) الأخيرة إلى أن القيلولة مبرجة بيولوجيًا .. أى أن أجسامنا تشعر بأنها فى حاجة إلى النوم فيما بين الساعة الحادية عشرة ليلا ، والسادسة صباحاً . وفى منتصف النهار أيضاً .

ويقول عالم النفس « ديفيد دينجرز » : « إن الهبوط فى نشاط الإنسان - عند الظهر أو بعده بقليل ليس له علاقة بوجبة الغداء ، وذلك خلافاً لما يعتقد معظم الناس ... وإننا نحتاج إلى ثمانى أو تسع ساعات من النوم كل ليلة ، ولكننا لا نحصل إلا على ست أو سبع ساعات ، ونتيجة لذلك نشعر بالنعاس خلال النهار ، وخاصة فى فترة ما بعد الظهر ، لذلك فإن أخذ قسط من الراحة يعوض عن نقص النوم .

أما الدين لا تيسر لهم القيلولة خلال فترة الظهيرة ، فإن علماء النفس ينصحونهم بالتوقف لفترة عن أداء عملهم المعتاد ، سواء للتأمل أو لأداء تمرين ما ... ذلك لأن ابتعاد المرء ، ولو لفترة قصيرة جداً عن الضغوط اليومية ، يمكن أن يكون له فوائد كثيرة .

• ٥٠٪ من المترددين على العيادات الباطنية يعانون من مرضى نفسى :

أكدت الأبحاث العلمية أن ٥٠٪ من المرضى المترددين على العيادات الباطنية لا يعانون من أى مرض عضوى ، وإنما يعانون من مرض نفسى ... هكذا أعلن د . عادل صادق ، أستاذ الطب النفسى بجامعة عين شمس ، فى بحثه الذى ألقاه فى إحدى المؤتمرات الطبية ... وقد أثبت أن الحالة النفسية تؤثر على الحياة العضوية ، مما يؤكد وحدة النفس والجسم ، حيث إن الحالة النفسية لها تأثير على أعضاء الجسم المختلفة ، مثل الدورة الشهرية ، وقرحة المعدة ، وتساقط الشعر ، والربو ، وغير ذلك من أعراض مرضية .

.. وأن الذى يحدث أن مركز الانفعال فى المخ « الهايپوثلاموث » هو الذى يتحكم فى الجهاز العصبى اللاإرادى ، والذى يتحكم بدوره فى نشاط جميع أجهزة الجسم فإذا انفعل الإنسان بشكل حاد أدى ذلك إلى اضطراب الجهاز العصبى اللاإرادى الذى

(١) من بحث منشور بصحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٧/٦/٢١ (تصريف) .

يؤثر على أجزاء الجسم المختلفة ، ولاسيما أن لكل إنسان عضواً ضعيفاً يتأثر مباشرة بحالات الأفعال الحادة .

... ومن هنا فالأبحاث العلمية الحديثة تؤكد أن ٥٠٪ من المرضى المترددين على العيادات الباطنية لا يعانون من أى مرض عضوى ، وإنما يعانون من مرض نفسى يُحدث أعراضاً تشبه أعراض المرض العضوى ، ولذا فيذهب المريض إلى الطبيب الباطنى ابذى لايجاد أى تفسير عضوى لحالة المريض أثناء التشخيص ، وبالتالي فينصح به بالتوجه إلى العلاج النفسى .

• التهاب المفاصل الروماتيزمى ينشأ من اضطرابات عاطفية ! :

ظهرت دراسات علمية تؤكد على اعتبار التهاب المفاصل الروماتيزمى من الأمراض الحسدية ، الناشئة عن اضطرابات عقلية أو عاطفية^(١) ... وأن احتمالات الإصابة به تتزايد كثيراً فيما بين الخامسة والثلاثين ، والخامسة والأربعين ... وأن ضحاياها من النساء أكثر من ضحاياها من الرجال .

ويصرح الأستاذ الدكتور محمد الشافعى أحد العلماء المتخصصين بولاية « ميتشجان » : « أن أكثر الناس تعرضاً للإصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمى هم أولئك الذين يكظمون نوبات الغضب فى أعماقهم .. الأمر الذى يعرضهم لهزات نفسية حادة .

وأن أفضل وسيلة لعلاج هذا المرض الوييل تتلخص فى مساعدة المريض على التعبير

(١) يُذكر أن الإمام الرازى ، بى عاش قبل أكثر من ألف سنة ، كان أول عالم فى تاريخ البشرية يدرك الأصول النفسية هذا المرض ، عندما قام حياته وأقدم على تجربة علاجه على الملك « المصور » ملك بخارى .. فقد أمر حمى الملك المريض إلى أحد الحمامات العامة ... وهناك عمره بعض الوقت نالء اسباح ، ثم وقف الإمام الرازى بعيداً عن الملك ، وجعل يشتمه ويسه ساباً مقدعاً ، حتى تملكه العصب ، إلى حد أن الملك هبى على ركضه ... عندئذ اسبل الإمام الرازى سكيناً كالو كان يهيم بمهاجمة الملك ، وقد اردادت شتائم .. وفجأة وقعت المعجرة . ووقف الملك على قدميه وقد تملكه خوف شديد وعصب حارف ، لكى يهاجم الإمام الرازى . فأطبق الرازى ساقيه لبرج والملك يجرى وراءه خفة العزال . وشمى الملك من مرصه العضال شفاءً تاماً فحصل هذه الحيلة التى كافه عليها الملك .

عن نوازعه العدوانية بطريقة مباشرة ، مما يحول دون كتبها ، وما يترتب على ذلك من شلل أو فقدان للحركة نتيجة تصلب المفاصل أو تورمها ، وخاصة مفصل الأصابع والرسغين والركبتين ^(١) .

• بيولوجيا البناء ^(٢) :

أنشئ في مقاطعة « بافاريا » الألمانية أحدث معهد لتدريس علم جديد اسمه « بيولوجيا البناء » ..

ويقول عميد المعهد : إن السكن في المباني الحديثة يؤدي إلى الإصابة بأمراض كثيرة ، منها الأرق ، والاضطرابات العصبية ، والتي يمكن أن تؤدي إلى أمراض مزمنة ، تتطور إلى أمراض سرطانية .

ويضيف : أن المهندسين الذين يصممون المباني دون مراعاة لظروف البيئة المحيطة ، مثل الأطباء الذين يعالجون المرض دون البحث عن أسبابه .

وهذا العلم الجديد يهتم بكل ما يحيط بنا داخل المنازل العصرية ، من مواد طلاء ، وأسلاك كهربائية غير معزولة بدرجة كافية ، والأجهزة الحديثة وتراكمها داخل حجرات المنزل ، إلى جانب المواد الصناعية ، وتركيبات البناء نفسها ... كل هذا - ثبت علمياً - أنه يؤدي إلى تعريض الإنسان إلى شحنات إشعاعية تتجاوز الحد المسموح به .

• وضع السرير له تأثير في الإصابة بالأرق :

أثبت فريق من العلماء الهنود .. أن وضع السرير في حجرة النوم له تأثير كبير في إصابة الإنسان بالأرق ، أو الأحلام المزعجة ، أو حتى تعرضه لبعض الأمراض ... وقد وجد العلماء أن من الأفضل أن ينام الشخص ورأسه متجه نحو الشرق ، حيث إن الخلل المغناطيسي الذي يحدث على الأرض يؤدي إلى وجود انعكاس في التركيب الكهربائي

(١) مجلة العلم والإنسان العدد الخامس ١٩٧٦ .

(٢) دكتور أحماد تهمك مجلة الشرقية - يناير ١٩٨١ (تنصرف) .

للمخ ، مما يؤدي للشعور بعدم الراحة أثناء النوم ... كما أشار الباحثون الصينيون إلى أن النوم الأصح للشخص هو أن يتجه رأسه نحو الشمال^(١) .

• العقول الإلكترونية مصدر للأمراض النفسية^(٢) :

طرحَت أخيراً منظمة العمل الدولية التابعة للأمم المتحدة ورقة للمناقشة ، تؤكد أن استخدام اوحداث المستقبله لمعلومات في المكاتب التي تستخدم العقول الإلكترونية يؤدي إلى مجموعة من الأمراض النفسية والعصبية ، منها القلق ، والتوتر ، والإرهاق الجسدى ، ذو الأسباب النفسية .

وكانت بعض الدراسات السابقة التي أجراها معهد العموم العمالية بجامعة برلين الغربية قد أكدت أن الوحدات الطرفية المستقبلية لمعلومات على شاشات خضراء صغيرة ، تشبه الشاشات التليفزيونية ، تؤدي لتوتر العين الآدمية ، وآلام الظهر ، والإرهاق العام ، إذا استخدمت هذه الوحدات لفترات طويلة .

والواقع أن قائمة الاتهامات ضد الشاشة الخضراء الصغيرة عديدة ، منها على سبيل المثال تقرير يوضح أن العاملين على تلك الشاشات في جريدتي « النيويورك تايمز » ، « ونورتو ستار » عادة ما تصيب أعينهم المياه البيضاء . كما أن استخدام النساء لتلك الشاشات يتسبب في تشوهات لأجتهن عند الولادة ، نتيجة لبعض الإشعاعات الصادرة منها ... غير أن الهيئة التنفيذية للصحة في بريطانيا ووزارة الصحة في كندا قد أكدت أن حجم الإشعاعات الصادرة عن تلك الأجهزة هي أقل بكثير من القدر المسموح به دويًا .

وقد كان آخر اتهام في تلك السلسلة هو ما وجهه المؤتمر الدولى الخاص بحوادث وأمراض العمل ، والذي تم عقده بالتعاون مع منظمة العمل الدولية ، بأنه يصيب العاملين على تلك الوحدات المستقبلية بحالة من فقدان الاحترام لذواتهم .

(١) ملاحظ أن قدماء المصريين قد سقوا هؤلاء العلماء والباحثين في نظريتهم ، حيث إهم كانوا يرون أن اتجاه الرأس لشمال يعمل على سيولة الدم في المخ أثناء النوم .

(٢) مجلة البريد الإسلامى عدد (١٠ - ١٢ - ١٩٨٥) نقلاً عن صحيفة الأوتزمرر الصادرة في لندن .

وقد أكد المؤتمر الدولي على أن هناك إهمالاً شديداً للعلاقة بين العمل على تلك الوحدات ، والأمراض الصناعية ، فضلاً عن أن العاملين على تلك الأجهزة هم أكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض من غيرهم الذين يعملون في مكاتب تقليدية .. وتدعو ورقة المناقشة التي طرحها المؤتمر إلى المزيد من الاهتمام ، من جانب مؤسسات العمل التي تستخدم العقول الإلكترونية ، للتغلب على مشاكل الأمراض الناتجة عن الشاشة الخضراء الصغيرة ، وإلا ستتحول تكنولوجيا المعلومات إلى مصدر ألم لمستخدميها ، بدلاً من أن تكون أداة مفيدة .

• علاقة المهنة بسرطان الدم (١) :

« إن العاملين بالقرب من الحقول الكهرومغناطيسية القوية يتعرضون للإصابة بسرطان الدم أكثر من غيرهم » .. هذا ما ثبت علمياً من خلال بحوث قام بها عالم الأمراض الوبائية ، الدكتور « صموئيل ميهام » على ٤٣٨٠٠٠ رجل يعملون في ٢١٨ مهنة مختلفة ... فوجد - على سبيل المثال - أن عمال الألومنيوم الذين يتعرضون لحقل مغناطيسي يتولد من تيار كهربائي يزيد على بطارية السيارة يتعرضون للوفاة بسرطان الدم ، فقد تبين أن الحقول المغناطيسية تلعب دوراً هاماً في تسبب تلك التغيرات التي تطرأ على كريات الدم ، وبالتالي الإصابة بالسرطان .

ومن أصحاب المهن التي يكمن في طيات مهنتهم خطر الإصابة بسرطان الدم - الكهربائيون ، والعاملون في حقل تصليح الراديو والتليفزيون ، والعاملون في محطات القطارات الكهربائية ، وقطارات الأنفاق ، والعاملون في إدارة آلات العرض في دور السينما ومهندسو الكهرباء في المحطات العالية .

• من يحلم أكثر ؟ :

ثبت أن النساء يحلمن أكثر من الرجال .. وأن الشخص ما بين العشرين والثلاثين يحلم أكثر من الشخص بعد هذه السن .. وأن الشخص المتقدم في السن هو أقل الناس فيما يتصل بالأحلام .

(١) الجديد في العلم - المجلة العربية - أغسطس ١٩٨٤ (بتصرف) .

كما ثبت أن الشخص الأعمى يحلم ، وأن أحلامه تنحصر في حاسة اللمس وتعتمد عليها .. أما إذا حدث واشتملت أحلامه على إحساسات بصرية - وهذه الحالات نادرة الحدوث - ففي هذه الحالة تكون الأحلام على هيئة مرئيات غير محدودة المعالم .. وقد تكون مماثلة لمكوايس .

أما بالنسبة للأطفال .. فقد تبين أنهم غير الكبار .. فهم ليسوا في حاجة إلى كبت المشاعر والرغبات والأفكار والأمان ، لذلك فإن أحلامهم تكون بسيطة صريحة ، وعموية غير معقدة ... وتندور في العادة حول الوالدين ، واللعب ، والهدايا ، والطعام .. وبعضها يتخذ صورة الحيوانات الخيفة التي تسبب لهم الفزع ، وتريد إيذاءهم ، والجرى حلمهم .

كما ثبت أن حوالى ٢٠٪ من مدة النوم يحلم أثناءها النائم ... فاندى ينام عشر ساعات مثلاً يكون قد أمضى أثناءها ساعتين وهو يحلم ولا يشترط عندما يصحو النائم في الصباح أن يتذكر ما كان يحلم به طوال تلك المدة .

وقد تبين أن أثناء فترة الحلم يتغير النشاط الكهربائى للمخ ، ويصح بخلفاً عن نفس نشاطه أثناء انوم بدون أحلام ، ويظهر ذلك واضحاً على الشاشة التي يسجل عليها الرسام الكهربائى التغيرات التي تحدث للمخ^(١) .

• الزوجة المطيعة أكثر الزوجات سعادة :

أكدت الدراسات العلمية أن الزوجة المطيعة هي أكثر الزوجات سعادة وأسرعهن وصولاً إلى قبب الرحل ، ووصولاً لتحقيق رغباتها عن الزوجة المسيطرة أو المتجردة .

• العقوبة لا تفيد !! :

أثبتت البحوث العلمية .. أن تنفيذ أحكام السجن على الشباب من الجنسين ، خاصة في مرحلة المراهقة ، يضر كثيراً ولا يفيد ، نظراً لتباين سن نزلاء السجن ، واختلاف

(١) أثناء النوم أو لإعفاء يحدث تبسط سى لمراكز المخ العليا فتحرر الامعالات الرأسيه في أعماق الاشعور ، وتظهر على هيئة أحلام ، وعليه فإن المنوم سبب ظهور أحلام لا تختف في نى عما يحدث أثناء النوم الطيعى . كما أن لأدوية السخ تأثيرها الشط لدهار العصى المركزى ، وبدأ المفعول بالتدريج من أعلى إلى أسفل حتى مرحلة التحدير .

نوعياتهم ... فمن بينهم يكون المذنب العريق الذى تعددت انحرافاته ، ولم يعد دخوله السجن أمراً جديداً فى حياته ، فمثل هذا الشخص يشكل خطراً كبيراً على الشاب المذنب لأول مرة ، والذى قد يكون ذنبه عفوياً ، غير مقصود .. فيضطدم هذا الشاب عند دخوله السجن فى كثير من الأحيان بنماذج عريقة فى الإجرام ، فيترأى له أن السجن قد تحول إلى معهد إجرامى من الدرجة الأولى .. فيه يتلقى الصغار فنون الإجرام على يد المحرفين الكبار ... والمؤسف - كما تبين البحوث الاجتماعية - أنه قلماً يستطيع أحد خريجه من الشباب أن يفلت من سيج العسكوت الانحرافى الذى يحيط به خلال فترة عقوبته ، ومن ثم يتردى إلى عالم الجريمة والانحراف الاجتماعى ... فضلاً عن التدهور الخلقى الذى يصيب كثيراً من الشباب نتيجة لتفتش ظاهرة الشذوذ الجنسى فى السجون ، وما يستخدم من عمليات إرهابية يمارسها الشواد لقهر الصغار والاستجابة لهواهم وشذوذهم .

● تأثير الصداقة على الصحة (١) :

أثبتت الدراسات الطويلة المكثفة التى قام بها عالم النفس الأمريكى « ليون أيسين بيرج » تأثير الصداقة على الصحة .

يقول « د . ليون » الذى أجرى دراسته على ٤٧٢٥ شخصاً فى ولاية « كاليفورنيا » ، والتى استغرقت تسع سنوات : إن نسبة الوفيات ترتفع لدى الأشخاص الذين لا يسعون إلى تكوين صداقات ، أو الذين لديهم عدد محدود من الأصدقاء ، بل إنهم يكونون أكثر من غيرهم عرضة لأمراض القلب ، والسرطان ، والتوتر النفسى ، والشعور بالاكئاب .

وتفادياً لذلك يوصى « د . ليون » بالاهتمام بتكوين صداقات جديدة ومستمرة ، حتى يشعر الإنسان بأهمية الحياة ، والرغبة الدائمة فيها ، ومن ثم البعد عن كل ما يعرضه للأمراض التى تنتج أساساً عن الأزمات النفسية ، والتى تبدأ من الشعور بالوحدة والعزلة .

(١) حر منشور بمجلة الشرقية - سبتمبر ١٩٨١ (تصريف)

• الإجازة القصيرة أفضل من الإجازة الطويلة :

نصحت إحدى الدراسات الفرنسية المتخصصة أن تكون الإجازة التي تمنح للموظفين قصيرة وليست طويلة ، حيث إنه ثبت بالتجربة العلمية أن الإجازة الطويلة تؤدي إلى تقليل حماس الموظف أو العامل ، ويكون من الصعب عليه مواصلة عمله بعد الإجازة ... وعلى العكس من ذلك تكون الإجازة القصيرة فرصة للراحة وتجديد النشاط ، مما يدفع إلى الإقبال بحمة ونشاط على العمل فوز الانتهاء من هذه الإجازة لقصيرة .

• الجرى .. والهروب من المشاكل :

أثبتت أحدث الدراسات الطبية أن الجرى يشكل نوعاً من الهروب من المسؤوليات التقليدية في الحياة ... وقد أجريت دراسة على ٤٠٠ من هواة الجرى في ولاية « بوسطن » الأمريكية ، وتم تقسيمهم إلى مجموعات ، طبقاً لإمكانية كل منهم في الجرى .

وقد أثبتت هذه الدراسة أنهم جميعاً يعانون من المشاكل والمسئوليات ، وهم يجرون أكثر من ٥٠ ميلاً في الأسبوع ، ويوظفون على قراءة مجلة « الجرى » .. كما أنهم يتخذون زملاءهم في الجرى كأصدقاء أساسيين ... وكثيراً ما يصرحون بأن بعضهم يصرح بأن تعبيراً ما قد حدث في حياتهم منذ أن بدءوا ممارسة الجرى .

ويقول أحد علماء الاجتماع : إن الناس يرون أنفسهم في الجرى أكثر مما يرون أنفسهم كمهندسين أو أطباء أو أية مهنة أخرى .

ويقول أحد الأطباء في مدرسة ابن سينا في نيويورك : إن بعض المتعصبين للجرى قد يفعلون ذلك هروباً من العمل ، أو المسئوليات العائلية ، أو المشاكل التقليدية .. إنهم يعطون الجرى أولوية كبيرة في حياتهم تتضاءل دونها كل الأشياء الأخرى في الحياة^(١) .

(١) مجلة الشرق - ديسمبر ١٩٨٠ (بتصرف) .

• المشى يطيل العمر :

أكد الأطباء السوفيت بعد دراسات^(١) مستفيضة أن رياضة المشى تساعد على تجنب الأمراض ، وإطالة العمر .. وأكدوا في توصيات نشرتها مجلة « الصحة » السوفيتية أن على كل إنسان أن يمشى ما لا يقل عن عشرة آلاف خطوة في اليوم ، إذا كان يريد المحافظة على صحته وحيويته لفترة طويلة .. وقد تأكد أن عدم الحركة يصيب العضلات بالضمور ، مما يؤدي إلى اختلال عمل القلب ، وبالتالي إلى ضعف الذاكرة والمناعة ، كما تفقد العظام عناصر مهمة في مكوناتها الكيميائية ... وأشار الأطباء السوفيت إلى أن هناك فوائد كثيرة للمشى لم تكتشف بعد .

• الشباب العربى لا يقرأ !! :

أثبتت دراسة حول العلاقة بين الشباب العربى ووسائل الإعلام والثقافة .. أن أغلبية الشباب العربى ، والذين تبلغ نسبتهم ٧٦٪ لا تقرأ الكتب دائماً .. وأن ذلك لا يعود إلى ارتفاع سعر الكتاب كما يتردد ، وإنما لعدم التعود على القراءة منذ الصغر ، وكرهية قراءة الكتب ، وضيق وقت .

وتكشف الدراسة أن الشباب العربى يكره الكتب الدراسية ، ويفضل عليها القصص والروايات ، والكتب الدينية ، والثقافية ، والعلمية ، وتؤكد الدراسة التى شملت شباباً من كافة المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والمهنية - أن التليفزيون يحظى بنصيب الأسد ... وأن مشاهديه يزيد عددهم على أربعة أضعاف قراء الكتب ، وثمانية أمثال مشاهدى السينما ، وحوالى ضعف مشاهدى الفيديو ، وأكثر من ضعف المستمعين للمذياع .

وتذكر الدراسة أن معدل المشاهدة للتليفزيون لأغلبية الشباب تتراوح ما بين ساعتين وثلاث ساعات يومياً ... ومما يثير الدهشة أن برامج الشباب تغطى بأقل اهتمام من جانب الشباب ... تليها في ضعف الاهتمام البرامج التعليمية ، في حين تريد النسبة بشكل

(١) تضمنت تلك الدراسات إشارة إلى أن تلك الاستنتاجات جاءت بعد فحص شخص تطوع بعدم الحركة لمدة سبعين يوماً .

ملحوظ في مشاهدة المسلسلات والأفلام العربية ، وماريات كرة القدم ، ثم للبرامج الدينية .

ولا ينافس التلفزيون في نسبة المتعرضين له سوى الفيديو ، الذي يشاهده أكثر من نصف السبب الذين تناولتهم الدراسة ، برعم أن ٨٠٪ منهم لا يمكنون جهاز فيديو .. ويعوص عدم امتلاكه للفيديو بمشاهدة أفلام الفيديو في النوادي ، والمقاهي ، أو لدى الأصدقاء ، والجيران ، والمعارف .. وقد لوحظ أن نسبة كبيرة من الشباب الذين يشاهدون أفلام الفيديو لم تتخرج من ذكر أنها تشاهد أفلاماً ممنوعة!

• أثر التلفزيون التعميمي :

أثبتت التجارب التي دامت عدة سنوات إمكان تدريس أى مادة عن طريق التلفزيون .. وأن المدارس لثانوية هي أكثر المدارس حاجة إلى الاستعانة بالتلفزيون ، وبخاصة في دروس العلوم والرياضيات .

وقد بين أن برامج التعليم بالتلفزيون تستحوذ على إعجاب الأطفال ، وتشدهم إليها ، إذا أحسن عرضها ، وأحكم إعدادها .

كما بين « أثر التلفزيون التعليمي » على المشاهدين إلى حد مذهل ، حيث إن عرض الصور يجعلهم يخفضون بنا يعرض عليهم ويتبته في أذهانهم ... بل إن هذه البرامج أدحت الحماس إلى نفوسهم . وأثارت المناقشة داخل الفصل وخارجه .

ومن الجدير بالذكر أن التلفزيون الأسترالي يذيع برامج التعليمية ، التي تبدأ برياض الأطفال ، وتنتهى بالمرحلة الجامعية ، حيث يقدم برنامج « جامعة الهواء »^(١) .

• البرامج التلفزيونية بوضعها الراهن أكثر ملائمة للأقل ذكاء :

ثبت من دراسة علمية^(٢) أن البرامج التلفزيونية التعليمية بصورتها الراهنة تعتبر أكثر ملائمة وجداً للأقل ذكاء ، فضلاً عن التأثير المحتمل الناتج من اعتماد البرامج على الصور

(١) عصر التبرير وحضرة الصورة : عد سعة حس (صرف) .

(٢) الأثر النفسي والاجتماعي للتبرير : د . عد الرحمن عيسى .

الحسية المرئية بما هو أدعى إلى التأثير في قليل الذكاء ، على حين أن مرتفعى الذكاء أكثر قدرة على فهم واستيعاب الأمور المجردة ، والصور الذهنية والرمزية وهذا يدل على مدى سطحية البرامج التعليمية المعروضة حالياً .. الأمر الذى يدعو إلى تقييم ما يقدم على الشاشة لاستبعاد التافه الذى لا يجدى .

• الكلاب تتأثر بشخصيات أصحابها^(١) :

تميل الكلاب إلى أن تستمد شخصيتها من شخصيات أصحابها ... هكذا يؤكد كبار العلماء في سلوك الحيوان ... ويقول د . ليوستاند عميد كلية الطب البيطرى بجامعة ولاية واشنطن : إن هناك تفاعلاً حقيقياً بين الكلاب وأصحابها ، حيث يصبح الكلب انعكاساً لشخصية صاحبه .. فمثلاً إذا كان في الأسرة طفل نشيط ، يحب الكلب ويداعبه كثيراً ، فإن هذا الكلب يميل إلى أن يكون نشيطاً !

إن الكلاب لا تتأثر بشخصيات أصحابها فقط ، بل تتأثر بمزاجهم أيضاً !

ويقول د . ميشيل مكولوتش أستاذ علم النفس بجامعة ولاية « أوريجون » : ليس هناك شك في أن الناس يؤثرون في شخصية الكلاب التى يقتنوها ، فلو أن صاحب الكلب كان قلقاً أو جباناً ، أو ذا مزاج عصوى ، فإن الكلب يكون كذلك .

• النبات يرى ويسمع ويتذوق ! :

أكدت أحد الأبحاث^(٢) في العالم أن النبات لا يحس فقط ، وإنما يرى ، ويسمع ، ويلمس ، ويتذوق ، ويشم بحساسية فائقة ، كما أنه يستطيع أيضاً قراءة أفكار البشر !

ويقول العلماء : إنه فوق ذلك يفرح ، ويحاف ، ويضطرب عند اقتراب الشخص الذى أساء إليه يوماً ما ... والدليل على ذلك أكدده أحد علماء انببات بإجراء تجربة شائعة حول إحساس النبات بالجو المحيط به ، فقد استخدم جهازاً يسمى

(١) مجلة الشرقية - سابر ١٩٨٢ .

(٢) من بحث منشور بمجلة الشرقية - أبريل ١٩٨٢ .

« بوليجراف » فقام بتثبيت قطبي الجهاز على سطحى ورقة سميكة من أوراق نبات الظل الموجودة فى حجرة مكنته ، بواسطة رباط من المطاط ، ثم راح يسقى النبات بالماء وراح يتابع حركة المؤشر فى الجهاز ، وكانت المفاجأة ... لقد وحد العالم أن ذنبية مؤشر الجهاز تطابق تماماً رسم الذبذبات على إنسان يشعر بإثارة عاطفية ناعمة ، مما يؤكد أن النبات يستجيب لريه بالماء ، بما يفيد الرضا والسعادة .

والعكس من ذلك تماماً .. حين فكر العالم فى إيذاء النبات مجرد التفكير فقط دون الفعل - فقد همَّ بأن يشعل عود نقاب ويقره من ورقة النبات ، فوجد قفزة مفاجئة فى ذبذبات المؤشر ، مما يبين أن النبات استجاب لمجرد فكرة طرأت على عقل العالم بإيذائه ، مما يثبت أن النبات يتمتع بالقدرة على الإحساس والإدراك ، والاستجابة لأفكار الناس ...

• النباتات تحب وتكره أيضاً^(١) :

أعلى فى الصين أن المحبة والكراهية ليستا وقفاً على الإنسان ، بل إن النباتات تشاركه فيهما ... فلقد برهن العلماء عن طريق تجاربهم أن البصل والجزر صديقان حميمان ، وأن رائحة كل منهما تستصيع طرد الحشرات الضارة بهما .

ويحب فول الصويا أن يعيش مع الخروع ، وتستصيع رائحة الخروع إبعاد الخنفساء التى تضر الفول

وتمو الذرة الشامية والبازلاء بقوة إذا زرعتنا فى نفس الحقل ... ورائحة العنب بإمكانها أن تصبح أشد عطراً ، بفصل زراعة البنفسج معه .

وعلى العكس من ذلك تكون الكراهية بين بعض النباتات ، حتى إنها « تتحارب » مع بعضها ، فمثلاً لا ينمو الكرنأ والخردل معاً ، بل يموتان إذا زرعا فى نفس البستان .. وكذلك الأمر عند زراعة الكرفس والخيار والشمام . والحنطة السوداء ، والذرة الشامية ، والذرة العويجة ، والسهم .

(١) المحبة العربية « ناس حياتك » صادرة فى ديسمبر ١٩٨٦ (نصف) .

ويرى العلماء أن دراسة المحبة والكراهية بين النباتات يمكنها أن ترشد الناس إلى التشجير المبرمج ، وتجميل البيئة ، وتوزيع المزروعات بصورة مناسبة .

● الجديد فى الأمراض العقلية^(١) :

أثبتت الدراسات العلمية أن الأمراض العقلية ما هى فى الحقيقة إلا أمراض عصبية بيو - كيميائية ... والدراسات الحديثة تدل على أن علاج أى نوع من الجنون - خاصة انفصام الشخصية schizophrénie - تقضى باستعمال مادة « الدوبامين Dopamine » .. إنها المادة التى كثيراً ما تكون بعض الأدمغة حساسة جداً بالنسبة إليها .

وتعكف السلطات الفرنسية فى أيامنا هذه ، على دراسة إمكانية إغلاق المصححات العقلية تدريجياً ، وقد تكون هذه السلطات المختصة متأثرة فعلاً بالتجارب الإيطالية فى هذا المجال ، كل ذلك أدى إلى تقدم ملموس فى الكشف عن أسرار الدماغ .

... وتصنع مادة الدوبامين (DA) فى هبولى الحنية العصبية ، بدءاً من الحموضة الأمينية ، التى تقدمها الأغذية التى يتناولها الإنسان ، والتى تحملها الأوعية الدموية إلى الخلايا ، تلك الخلايا التى تقوم بعمل المرشح بين الدم وعصبونات الدماغ ، أى السد المانع بين الدم والمخ ، وتسمى هذه الخلايا بخلايا الوصل ، أو الخلايا الرابطة ، وهذه بدورها سوف تقدم إلى العصبون ذرات الحموض الأمينية ، التى هى أساس مادة « الدوبامين » .

ومن هنا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار الغذاء الذى يجلب معه كمية كافية من الحموض الأمينية اللازمة ، كما يجب أن نأخذ أيضاً بعين الاعتبار الكمية المتخلفة من « الدوبامين » .

ومما لاشك فيه أن المستقبل سيقوم بتزويدنا بمعلومات أكثر أهمية فى هذا المجال ، الذى يمكن من خلاله علاج الجنون ببعض المواد الكيميائية ، كما نعالج أية إصابة فى الكبد أو الكلية .

(١) ناب طب وصحة المجلة العربية - يوليو ١٩٨٦ (شصرف) .

.. الفصل السادس ..

ما يهم الآباء في عالم الطفولة

- اللعب غذاء الطفل الأساسي .
- الحرمان العاطفي للطفل يؤثر على نموه الجسدى .
- الطفل الذى يضحك كثيراً ينمو نمواً سليماً .
- عالم يحذر من تناول الأطفال للفاكهة المدمسة .
- الشاى يسبب الضعف لطفلك .
- حمل الحقائق المدرسية على الظهر له أضرار .
- وموضوعات أخرى .

• اللعب غذاء الطفل الأساسي :

ذكرت أحدث الدراسات النفسية أنه لو اهتم الآباء بلعب أطفالهم ، بنفس القدر من الاهتمام عذائهم والعناية بهم لضمانوا لهم تطوراً صحياً أكبر ، حيث إن الطفل في حاجة إلى اللعب ، حتى وهو في شهوره الأولى ، لكي يتطور جسدياً ونفسياً تطوراً سليماً .

وتضيف الدراسة : إن حاجة الطفل إلى اللعب والمداعبة لم تؤخذ بعد على محمل الاعتبار بصورة كافية ، فالآباء لا يهتمون كثيراً بهذا الجانب ، ويلجئون إلى القيام بمهام أخرى في المنزل ، يعتقدون أنها أفيد من تضييع الوقت في اللعب مع الصغير ، فضلاً عن ذلك فيعتبر اللعب هو الوسيلة التي يتعرف الطفل من خلالها إلى العالم الخارجي ، فعندما يلعب الطفل ببراءة أدواراً معينة ، فهو يعد نفسه بذلك اللعب للأدوار الحقيقية على مسرح الحياة عندما يشب عوده ..

كما تبين أن اللعب يقوى صحة الطفل عندما يركض ويقفز ويقوم بحركات مختلفة تشمل كل نياته الحسدى ، ولذا توصى الدراسة بضرورة منح الطفل الوقت الكافى للعب ، ولا ينبغي مقاطعته وإجباره على قطع لعبة يمارسها ويحبها ، طالما ليس فيها ضرر عليه^(١) .

• الغناء الجماعى للأطفال يعالج الأمراض النفسية :

ذكرت آخر التقارير في علم النفس أن الغناء الجماعى للأطفال^(٢) يعالج الأمراض النفسية ، وحالات العزلة والحجل ، ويضفى عليهم هدوء البال ، وشفافية النفس ،

(١) نشره في أن مركز لأحدى موسيقى صحية ، بولايات شحدة الأمريكية ، قد أصدر كتيّباً حول هذا الموضوع ، من دليلاً عملياً ، وضح لأداء أهمية هذا العمل ، وضرورة شجعيه ، وتشط أساليبه ووسائله تدعى بعض منعه وفائدة .

(٢) لاحظ أنه يوجد اهتمام كبير في بلاد الأوربية بالغناء الجماعى للأطفال ، فعلى سبيل امثال يوجد في فرنسا ٤٥٠٠ فرقة موسيقية للأطفال .

فضلاً عن أن الموسيقى تساعد على حل عقدة لسان الطفل ، وتقليل التوتر النفسى لديه ، مما يتيح له فرصة عمل علاقات اجتماعية مع غيره من الأطفال ، كما تبين أن غناء الطفل يساعده على توسيع عضلات صدره ، ويساعده على التنفس بصورة أفضل ، إلى جانب تقوية عضلات الحنجرة .

• الحرمان العاطفى للطفل يؤثر على نموه الجسدى :^(١)

أثبتت الأبحاث التى أجراها فريق من العلماء الأمريكيين واستمرت عدة سنوات أن الحرمان العاطفى الذى يتعرض له الطفل من جانب الأب أو الأم يؤثر على النمو الجسدى للأطفال ، وليس النقص الغذائى ، كما كان معتقداً من قبل .

وقد أسفرت الدراسة التى تناولت عشرات الأطفال المحرومين من العطف عن إثبات أن نمو حجمهم يقصر بمعدل ٥٠٪ عن نمو الأطفال الطبيعيين ... وأن هؤلاء الأطفال أنفسهم قد طالت قاماتهم بعد أن وضعوا فى بيئة فيها عناية ورعاية .

• هل للغذاء تأثير على السلوك العدوانى ؟ :

توصل العلماء فى جامعة ولاية « كاليفورنيا » ... إلى أن زيادة مادة السكر وراء السلوك العدوانى عند الأحداث والشباب .. وأن الإقلال من هذه المادة أدى إلى تحسن ملموس فى سلوكهم الاجتماعى .. وذلك عن إجراء بعض تجارب أجريت فى بعض السجون .

ويقول أحد^(٢) الباحثين فى علم الجريمة : إنه ثبت أن للغذاء تأثيراً ملموساً على سلوك الفرد بشكل عام ... وأنه قد يكون للنقص فى التغذية دور فى السلوك العدوانى ، بجانب ما ذكر عن مادة السكر .

(١) نقلاً عن صحيفه الأهرام الصادرة فى ١٢/٥/١٩٨٢ (تنصرف) .

(٢) العالم الأمريكى « شوتبالر » الباحث المتخصص فى علم الجريمة . (عن مجلة - حر ساعة الصدرة فى ١٩٨٤/٥/٢) .

• تأثير الضحك في نمو الأطفال :

أثبتت الدراسات التي قام بها علماء النفس الألمان أن الضحك - وخاصة من الأعماق - له أثر فعال في نمو الطفل في سنوات عمره الأولى ... وأكد العلماء أن الضحك لا يقل أهمية عن الطعام .. وأن الطفل الذى يضحك كثيراً ينمو نمواً سليماً .

• الأطفال يعانون من الأرق أيضاً^(١) :

أكد أحد علماء النفس في الولايات المتحدة - مؤخراً - بعد أبحاث طويلة أجراها على العديد من الأطفال ، أن الأطفال يعانون من الأرق ، مثلهم مثل الكبار ، فقد أسفرت الأبحاث عن أن الطفل ما بين السادسة أو السابعة يتأثر بوفاة الجد أو الجدة مثلاً تأثراً بالغاً مما يجعله يستيقظ من نومه فجأة ، ولا يستطيع مواصلة نومه .

وهذه الحالات تختلف عن حالات الكابوس التي يرى فيها الطفل حيواناً مفترساً أثناء نومه ، وربما استيقظ ، لذلك نجب على الأهل طرح الأسئلة على الطفل لمعرفة حالته النفسية ، لأنه يكون في أغلب الأحيان كتوماً .

• التلفزيون خطر على الأطفال :

أثبتت دراسة علمية حديثة أن إدمان الأطفال على مشاهدة التلفزيون يهدد أنصارهم وقدرتهم على التركيز ، كما قد يسبب لهم أمراضاً نفسية وحسية عديدة ، حيث تؤثر الذبذبات المرئية على جهاز المخ^(٢) .

• الطفل يتعرف على أمه بحاسة الشم^(٣) :

نشر أحد الأطباء الفرنسيين بحثاً عن علاقة الطفل بأمه ، استغرق في وضعه عدة سنوات ، أثبت فيه أن الطفل يعرف أمه من رائحتها .. وأنه يقبل على الرضاعة من ثدى

(١) بات عصر بعلم : محله الشريفة - ديسمبر ١٩٨٢ (نصف)

(٢) آفاق علمية ، المحلة العربية - أبريل ١٩٨٧ (نصف) .

(٣) آفاق علمية ، المحلة العربية - أبريل ١٩٨٧ (نصف) .

أمه ، لأنه يتعرف على رائحتها ، في حين ينفر أحياناً من الرضاعة من ثدى امرأة أخرى ، وذلك بعد أن قام بتجربة عن أطفال عمرهم يومان ، حين حمل أمهاتهم قطنة بين الثديين ، وقربها من أنف الرضيع أثناء بكائه ، فالذى كان يشم القطنة التى حملتها أمه كان يهدأ ويكف عن البكاء ، ويستمر في بكائه إذا كانت القطنة من امرأة غير أمه .

ويضيف البحث : أن الشم يمتاز عن الحواس الأخرى بأنه يتم في قسم معين من الدماغ ، وأنه يرافق عادة شعوراً ما ، ويبقى في الذاكرة أكثر مما نتصور .

• الحالة النفسية للطفل تبدأ من فترة الرضاعة^(١) :

ثبت علمياً أن الجهاز العصبي يكون نموه الأساسى في فترة الرضاعة ، فيصل المخ إلى ٧٥٪ من حجمه منذ سن سنتين من عمر الطفل ، ولذلك يتحدد الطفل المعصبى من الطفل الهادئ من هذه السن .. ويتوقف ذلك على معاملة الأم لطفلها ، والاهتمام الذى تمنحه إياه ، والوقت والطريقة التى تحمله بها ، فالأم - مثلاً - التى تأخذ الطفل في صدرها يحبها ابنها ويتعلق بها أكثر من غيرها .. وأنه عندما تتكرر مرات الرضاعة تتكرر معها رؤية وجه الأم الهادئ الطباع والمزاج ليتحول طفلها العصبي المزاج في فترة قليلة إلى طفل هادئ الطباع والمزاج .

• عالم يحذر من تناول الأطفال للفول المدمس^(٢) :

أكد د . محمد عزت أستاذ أمراض الدم والتحاليل بجامعة الأزهر ، على وجود علاقة وثيقة بين تناول الفول المدمس والإصابة بأمراض الأنيميا عند الأطفال .

فقد ذكر في دراسته العلمية الحديثة أن الأطفال الذكور أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا من الإناث ... وأن سكان دول منطقة الشرق الأوسط أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا من باقى سكان العالم ، وأن العامل الوراثى من أهم الأسباب التى تؤثر في ذلك .

(١) صحيفة الأهرام ١١/٣/١٩٨٣ (تنصرف) .

(٢) محله المصور ، ٢٧/١١/١٩٨٧ (تنصرف) .

وأكد أنه بمجرد تناول الطفل لكمية قليلة من الفول يحدث له شحوب مفاجيء ، مع انخفاض شديد في الضغط ، وسرعة في النبض والتنفس ، مع إحساسه بالعرق البارد وربما تتابعه صدمة عصبية نتيجة التحلل المفاجيء لكرات الدم الحمراء ، مما يستدعى معها إجراء عملية نقل دم عاجل .

وحذر العالم المصرى من عدم تدرج الأم في إعطاء الطفل غذاءه مع افول المدمس مدة قاتلاً :

« إنه يمكن الشفاء من الأنيميا التحليلية الناتجة من تناول الفول بمنع تناوله ، والاستمرار في العلاج بالعقاقير الطبية ، ومع تقدم الطفل في السن حتى سن البلوغ » .

• الشاى يسبب الضعف لطفلك^(١) :

حذرت دراسة علمية نشرت مؤخرًا في لندن من إعطاء الشاى للأطفال في سن مبكرة . كجزء من غذائهم اليومي ، لأنه يساعد على إصابتهم بحالة فقر الدم نتيجة لنقص الحديد في الجسم .

كشفت الدراسة التي أجريت على ١٢٢ طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين الستة أشهر والعام ، أن المواظبة على تناول الشاى تؤدي إلى عجز الجسم عن امتصاص عنصر الحديد من الغذاء ... وهو سبب رئيسي لفقر الدم ، بعد أن تبين أن هناك علاقة وثيقة بين تناول الشاى والأنيميا المنسببة عن نقص الحديد .

ونصح الدراسة بعدم إعطاء الشاى للأطفال الصغار ... وفي حالة الاضطراب لإعطاء الشاى يفضل أن يكون قبل تناول الوجبات بعدة ساعات ، أو بعدها بساعة على الأقل .

• نبات القرع يفيد الأطفال أكثر :

أثبتت التجارب التي أجراها خبراء التغذية في أحد معاهد ألمانيا ، أن نبات القرع بجميع أنواعه ينشط خلايا المخ ... وأن له فاعلية كبيرة في تقوية الذاكرة .

(١) صحيفة الأبحار الصادرة في ١٩٨٦/١٢/١٩ .

وينصح الخبراء الألمان جميع الأمهات أن يقدمن هذا الغذاء لأطفالهن في سن مبكرة ،
ولاسيما الأطفال الذين يصابون بعدم التركيز .

• النظام الغذائي يؤثر في تقويم أخلاق التلاميذ وقدرتهم على التحصيل :

أثبتت دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن النظام الغذائي السليم يؤثر في
تقويم أخلاق التلاميذ ، ورفع نسبة تحصيلهم الدراسي بقدر كبير .

ويوضح « د . الكسندر شومي » - مدير المعهد الأمريكي للأبحاث الاجتماعية - في
دراسته التي استغرقت أربع سنوات ، أن حذف السكر والمواد الحافظة غير الضرورية ،
والمواد الصناعية المضافة الأخرى ، من غذاء تلاميذ المدارس ، أدى ذلك إلى ارتفاع
ملحوظ في المقدرة على التحصيل والاستيعاب ، بدرجة لم تشهد لها المدارس الأمريكية
من قبل .

وأوضحت الدراسة أن معدل التحصيل الدراسي للتلاميذ قبل تغيير النظام الغذائي
كان منخفضاً .. ولكن خلال تغيير النظام الغذائي شهدت المدارس في نيويورك ارتفاعاً
ملحوظاً في درجة التحصيل ، أكبر مما كانت عليه من قبل .

وتؤكد الدراسة الأمريكية أن الطعام الذي نتناوله لا يتحمل فقط مسئولية التأثير سلباً
أو إيجاباً على الصحة العامة ، لكنه أيضاً مسئول عن الحالة النفسية ، مع اعتبار مكان
ووقت تناول ذلك الطعام ... فتناول بعض الأطعمة في أماكن وأوقات محددة قد يدفع
إلى الإثارة ، أو الهدوء ، أو النشاط ، أو الاسترخاء ، أو النوم .. فشريحة اللحم التي
نتناولها في وجبة العشاء قد تمنع من استغراق في النوم العميق ، لأن البروتين قد يسبب
الأرق .. كما أوضحت الدراسة مدى تأثير كيمياء المخ الحيوية بأنواع الأطعمة .. فتناول
القطر الغني بالبروتينات يجعل الشخص متنبهاً ، ونشطاً ، وفعالاً ، خاصة إذا ما تناول
أيضاً نوعاً من المشروبات الغنية بالكافيين : القهوة ، والشاي ، أو الكولا .. كذا فإن
تناول غذاء غني بالبروتينات ينشط المخ لإنتاج مزيد من المواد الكيميائية المشتقة .. على
حين أن وجبة العشاء يجب أن تحتوي على كمية أقل من البروتينات ، وكمية أكبر من
المواد الكربونية .

• علاج جديد لفتح شهية الأطفال :

توصلت الدوائر الصحية ولأبحاث العلمية بمقاطعة « انهوى » الصينية إلى بحث وتركيب دواء جديد ، يحتوى على مادة الزنك ، يمكنه زيادة شهية الأطفال الذين ينقصهم الزنك مما يقوى أجسامهم .

وقد أثبتت التجارب الطبية فعالية الدواء الجديد الواضح فى تقوية أجسام الأطفال ، حيث تناوله أكثر من مائتى طفل كانوا يعانون من نقص فى مادة الزنك .

وقد زادت شهية ووزن الحسم لدى ثمانين بالمائة منهم ، كما زادت لديهم المناعة ضد الزكام .

• علاج الشلل باستخدام نقل شحنة « الحيوية والقوة » :

بدأ الأطباء الصينيون فى العودة مرة أخرى إلى استخدام طريقة العلاج القديمة ، والمعروفة باسم « شحنة الحيوية » ... وتعتمد هذه الطريقة على مهارة الطبيب فى نقل شحنة من الحيوية والقوة للمريض ، فى علاج بعض الأمراض .

وقد أثبتت الأبحاث التى قام بها العلماء فى الصين أن هذه لطريقة ساعدت على شفاء بعض أمراض الشلل ، والأمراض العصبية ، وصعوبة الحركة ... ويطلق على هذه الطريقة التقليدية فى العلاج طريقة « كيكونج » .

• الشمس ضرورية للطفل :

ثبت علمياً أن الشمس ضرورية جداً لبناء حسم الطفل ، فتعرض الطفل لأشعة الشمس يساعد على تكوين عظامه وتقويتها .. وذلك لأن الأشعة فوق البنفسجية والتى ترسلها الشمس تحول بعض الدهون الموجودة تحت جلد الطفل إلى فيتامين « د » ... وهذا الفيتامين أساس هام فى نمو وقوة عظام الطفل ، وبذلك فأشعة الشمس تمنع مرض لين العظام عند الأطفال المتعرضين لها .

هذا ، ويعتبر عمر الطفل من ستة أشهر إلى سنتين هى الفترة المهمة التى يجب أن

يتعرض فيها الطفل بكثرة إلى أشعة الشمس ، لتفادى إصابته بمرض بين العظام ، والذي يحدث في صورة تقوس الساقين ، وعدم قدرة الطفل على المشي ، مع حدوث بعض البروزات ، والاختلال في شكل القفص الصدري .

• حمل الحقائق المدرسية على الظهر :

حذر طبيب فرنسي من العواقب الرخيمة التي تصيب الأطفال الذين يحملون حقائقهم المدرسية على ظهورهم ، وعلى الأخص إذا كانت مملوءة بالكتب ، حيث أكد على أن الحقائق الثقيلة تؤثر على العمود الفقري .. وبالتالي على استقامة ظهور الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١٣ سنة .

وينصح أولياء الأمور بضرورة تبيه أطفالهم إلى ذلك ، وتخفيف ما يمكن تخفيفه من الكتب بقدر الإمكان ، وحثهم على حمل حقائقهم بأيديهم بدلاً من وضعها على ظهورهم^(١) .

• البنت تنضج عقلياً ونفسياً قبل الولد^(٢) :

أوضحت دراسات علمية حديثة أن البنت تلغ النضج العقلي والنفسى قبل الولد ... وهذه الحقيقة توصلت إليها عالمة الفرنسية « بيانكارازو » .. وهي ليست مبنية على افتراضات ، كمرآبة نمو الأطفال ظاهرياً كما يحدث عادة ، بل هي مبنية على دراسات ميدانية ، استغرقت عشرين عاماً ، رافقت خلالها « بيانكارازو » عددًا من الأطفال منذ الولادة حتى بلوغ مرحلة المراهقة ، وخرجت بخقائق لا تقبل جدلاً .

وتؤكد عالمة المتخصصة في علم الصفل والأحداث ، أن هذه الدراسات التي أحرقتها في المدارس الفرنسية على امتداد عشرين عاماً ، أثبتت لها أن الإناث يحققن نتائج دراسية أفضل من الذكور ، وذلك لأن البنت أكثر استقراراً وتركيزاً من الصبي ، لا أكثر

(١) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٢/١٠/١٩٨٥ (نصرف) .

(٢) من المسلم به علمياً أن البنت تلغ قبل الولد ، وتنصح جسمانياً قبله .. ولذا لم يسر إن ذلك ، لكونه حقيقة علمية قديمة ، ولدى يعينا الحقائق العلمية الحديثة .. من هنا لم يسره .

ذكاءً .. فالملاحظ أن الست تكون هادئة ومتنبهة لكل ما يجري حولها ، سواء في المدرسة أو في البيت ، ففي المدرسة تتابع الشرح ، في حين يكون الصبي أكثر شروذاً ... ويؤكد أكثر من عالم أن الفارق في الوعي بين الولد والبنت يظهر بعد خمسة أو ستة أشهر من الولادة ... ذلك أن الست تبدأ بتحريك أناملها بصورة صحيحة عندما تلتقط الأشياء الموحدة حولها ، في حين يكون الولد أبطأ وغير قادر على ضبط حركاته وردود أفعاله ، كما يمكن استنتاج نفس الشيء بمراقبة نظرات الأطفال ، فالبنت تبدأ من السن امشار إيبا تمناعة ما ير أمام عينيها ، في حين يكون الصبي أقل تنبهاً لما يدور حوله ، فضلاً عن أن الست تنطق بالكلام وتتعمم الكتابة قبل الولد .

وامتير للاهتمام حقاً هو إحدى الإحصائيات الصادرة عن وزارة التربية الفرنسية ، التي تؤكد أن الإناث أكثر تعوفاً من الذكور في الرياضيات ، وهذا ما يخالف الاعتقاد الشائع بين الناس !

لكن هذه النتيجة شبه الحاسمة ، التي تؤكد أن البنت أكثر وعياً وإدراكاً من الصبي ، ترجع إلى ضرية تركيز على الاختلاف الفسيولوجي بين البنت والصبي .. وهو اختلاف يشمل تكوين الجهاز العصبي ، ومدى التناسق الذي يتحكم بعلاقاته مع القدرة على المشي والنطق وغير ذلك من وظائف ... ويذهب بعض الأطباء الأمريكيين إلى أبعد من ذلك ، فيزعمون أن مخ الأنتى يكون أكثر تطوراً من مخ الذكر ، على الأقل في مراحل النمو الأولى !

غير أن كفة الميزان تميل نحو الصبي عندما تتعمق المقاربات باقدرات الإبداعية والخلقة ، إذ يكفي النظر إلى الصبي عندما يكون مستغرقاً في اللعب ، فهو بخلاف الست . يقلب « اللعبة » ويكتشف كل وجوها ... يضاف إلى ذلك أن عدداً من الباحثين لا يعترف بوجود فارق فكري بين البنت والولد ، ويعتبر أن المستوى يختلف باختلاف المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الطفل وأسلوب تربيته .

وفي هذا المجال ينصح علماء النفس الأهل باحرص على تغذية القدرات الذهنية لدى أطفالهم ، إننا كانوا أم ذكوراً ، وذلك بتشجيعهم على الانصراف إلى الألعاب التربوية

التي تنمى الفكر ، وتشخذ الإدراك . والتحدث إليهم في الأمور المهمة بقدر الإمكان ، والحرص على الاستماع إلى ما يريد الأطفال قوله .

• زيادة كمية الماء تضر بالمواليد^(١) :

أثبتت الأبحاث العلمية أن الإفراط في تناول المواليد للماء يؤدي إلى التشنجات والبكاء ، وقد ينجم ذلك عن زيادة معدل الماء في الرضاعة ... وقد يؤدي ذلك أحياناً إلى حالة خطيرة تدعى « السكر بالماء » فتتفح خلايا الجسم ، وتضطرب عملية الأيض Metabolism (العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما ودورها ، وبخاصة التغيرات الكيميائية في الخلايا الحية ، التي لها تأمين الطاقة الضرورية للعمليات والأنشطة الحيوية ، والتي بها تمثل المواد الجديدة للتعويض عن المندثر منها) .

ومن ملامح هذه الحالة التقيؤ والبكاء ، والإسهال ، والضعف ، والتشنج ، والغثيان .

• فيتامين « أ » يقلل من وفيات الأطفال^(٢) :

ذكرت إحدى الأبحاث العلمية في جامعة « جون هوبكنز » أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين « أ » مرتين سنوياً ، قد يكون فعالاً لمقاومة عدد من الأمراض التي تسبب في وفاة ربع عدد الأطفال الذين يموتون في الدول النامية .

وأشارت دراسة أجريت في إندونيسيا لمدة سنة ، أن الأطفال الذين يتناولون فيتامين « أ » يقل احتمال وفاتهم بنسبة الثلث عن الذين لا يتناولون ذلك ... ونصح البحث بعدم تناول الفيتامين بشكل أقراص ، بل مباشرة من الخضراوات ذات الأوراق الخضراء .

(١) باب العلم والحياة ، مجلة الأمة - مارس ١٩٨٦ .

(٢) باب العلم والحياة ، مجلة الأمة - فبراير ١٩٨٥ .

● الطفل المصرى أكثر ذكاء :

ثبت من اختبارات الذكاء التى أحرمتها الأمم^(١) المتحدة على ستة آلاف طفل من ستين دولة ... أن الطفل المصرى فى الفئة الأولى من حيث الذكاء والقدرة على الاستيعاب ... ويدخل معه فى نفس الفئة الصف الأول الثانى ، والكندى ... لكن الطفل المصرى يتفوق عليهما بقدرته على المواجهة وتحمل المسؤولية^(٢) .

● ماذا تعنى زيادة وزن الطفل ؟ :

ثبت علمياً أن زيادة وزن الطفل فى السنة الأولى من عمره تعنى زيادة عدد الخلايا المخازنة للدهون فى جسمه .. وأن هناك خطورة فى ذلك ، حيث تبين أن هذه الخلايا تظل فى الجسم مدى الحياة ، ولا يمكن إنقاص عددها بعد ذلك ... وتظل فى حالة بهم مستمر لاختزان الدهون كلها كلما أتاحت الفرصة ... وهذا يعنى أن الأم التى تعمل على زيادة وزن طفلها فى سنوات عمره الأولى - وبالذات فى العام الأول - فإنها تحكم عليه بالبدانة طول حياته^(٣) .

● ماذا يعنى مشاهدة الطفل للتلفزيون ؟ :

ثبت أن الأطفال الذين يقضون مع جهاز التلفزيون مدة طويلة يتعلمون أقل من نظرائهم الذين يقللون من ساعات المشاهدة ، ويتجهون إلى وسائل أكثر فاعلية فى اكتساب المعرفة ... وتفسير هذا أن مشاهدة التلفزيون لمدة طويلة أثناء السنوات الأولى للدراسة بصرف انتباههم بعيداً عن التعلم ، ويضعف بالتالى مستواهم العلمى^(٤) .

(١) من تقرير منظمة « يونيسيف » عن الصورة عام ١٩٧٤ .

(٢) هذه النتيجة توصلت إليها دراسات هيئة علمية محايدة ، وسرتها مجلة صحاح الجيز صادرة فى ١٥ ١٩٧٦ .

(٣) من بحث طهى بشر فى مجلة صحاح الجيز فى عددهم الصادر فى ١٩٨٤ ٤٥ .

(٤) الميفرون وأثره فى حياة الأطفال : وينور شيكره وآخرون .

الباب الرابع

المجال الفسيولوجي ... والنسائي

- الفصل السابع : نتائج علمية تهم الأزواج .
- الفصل الثامن : نسائيات .

الفصل السابع

نتائج علمية تهم الأزواج

- اعتزال النساء في الحيض ضرورة .
- مهبل المرأة يمتص مادة معينة في السائل المنوي .
- تأجيل الإنجاب في سنوات الزواج الأولى خطر .
- حمامات الشمس منشطة للقادرة الجنسية .
- الرجل مسئول عن ٤٠ ٪ من حالات العقم .
- التأثير الجانبى لأقراص منع الحمل .
- أخطار الرضاعة الصناعية .
- الرضاعة لاتؤدى إلى تهدل الشدى .
- وموضوعات أخرى .

ضرورة اعتزال النساء في الحيض :

أثبت العلم الحديث الحكمة في قوله تعالى ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ، قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ ﴾ (١) ... وذلك من خلال البحوث العلمية التي أظهرت نتائجها أن عضو الأنثى يتمتع بوسط حمضي ، وذلك لأن المهبل يحتوي على « أورجانيزمات » بكتيرية عضوية تخمر « الجليوكوجين » إلى حمض اللبن ، فتجعل محتويات المهبل ذات وسط حمضي ، وهذا الوسط له أهمية وفائدة كبرى في مقاومة العديد من الجراثيم التي تهاجم الجسم ، فالمهبل بمحتوياته الحمضية يتمتع بمقاومة طبيعية ، ولكن وقت الحيض ، وبسبب نزول الدم الكثيف ، فإن الوسط الحمضي يصبح متعادلاً ، وبهذا لا يستطيع مقاومة الجراثيم الصارة ، ويكون وسيطاً في نقل الجراثيم من الرحم للمرأة والعكس ، حيث يكون عنق الرحم مفتوحاً يسمح بدخول الجراثيم إلى تجويف الرحم خلال فترة اللقاء .

كما تبين أنه خلال فترة الحيض يتساقط الغشاء المحاطي للرحم ، ويصح تخويفه عارياً وأكثر عرضة للالتهابات العنيفة ، هذا إذا تعرض لأي سبب من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الالتهاب ، حيث تزداد حساسية حدار المهبل خلال تلك الفترة ، ويكون الجماع حينئذ مؤلماً .. فضلاً عن أن اللقاء الجنسي وقتها يسبب احتقاناً شديداً ناحوض ، وهذا يؤدي إلى ازدياد دم الحيض ونزوله في شبه نزيف .

وصدق الله تعالى إذ يقول : ﴿ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ ، فَإِذَا طَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ، إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾

• مهبل المرأة يمتص مادة معينة في السائل المنوى :

أثبتت الأبحاث الطبية أن المرأة تمتص مادة معينة موجودة في السائل المنوى ، كما تمتص بعض المواد الحيوية الأخرى التي لم تزل مجهولة ، وذلك بواسطة حدران مهبلها ، خلال نصف ساعة فقط ... وتجول هذه المواد في الدم لتطرح وتخرج مع هواء التنفس ، الزفيرى ، ومع البول .

وقد ثبت للفاحصين المدققين أن هذه الرائحة تبقى فوّاحة ... وأن الهواء الزفيرى للمرأة يظل مليئاً بهذه الرائحة مدة ساعة أو ساعتين ... وهذا يؤيد أن المرأة تصطب جثاً وتصاب بالضيق والاضجر لدى استمرارها على استعمال موانع الحمل كالكبوت ، أو العزل ، أو ماشابه ذلك .. لأن الأعضاء التناسلية تكون بحالة احتقان وتهيج شديدين .. وأن انصباب السائل المنوى يخفف من هذا التوتر والاحتقان ، وينشر السكينة والهدوء على المرأة فيزول الكابوس عن صدرها .. وبدونه تبقى متوترة عصبية تبكى لأتفة الأسباب ، ولا تشعر بالراحة والطمأنينة ، لتفجر بركابها الحسى ، وعدم ارتوائها الارتواء الكافى ... (١) .

من هنا ، يفسر هذا ما للاتصال الجنسى الطبيعى من تأثير مُقوِّ في النساء

تأجيل الإنجاب في سنوات الزواج الأولى خطر :

ثبت علمياً أن منع الإنجاب في السنوات الأولى للزواج بأية وسيلة من الوسائل قد يؤدي إلى أضرار كثيرة ، من أبرزها أنه يصيب المرأة بالعقم في معظم الأحيان .

وهذا العقم - كما يقول الأطباء الأمريكيون - ينتج عن انسداد القوات الموصلة بين الرحم والمبيضين نتيجة لالتصاق الخلايا الناتجة عن تفتت جدار الرحم بعضها البعض ، أو تكوين حويصلات بها ... وسيلوك الخلايا على هذا النحو سره تأجيل الإنجاب في السنوات الأولى من الزواج .

وقد تبين أن معظم النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل بعد الامتناع عن استخدامها يظل التبويض لديهن في حالة كسل لمدة سنة أو أقل . فتتوتر المرأة نفسياً ،

(١) الحس في حياتنا : د . محمد على قرنى (تصروف) .

ويؤدي هذا التوتر إلى رفض الجسم للحمل ، خاصة إذا كانت المرأة عروساً جديدة ..
ولذا يجب على الزوجة ألا تستخدم الحبوب في بداية حياتها الزوجية .

كما تبين أن منع الإنجاب باستخدام اللولب في بداية الحياة الزوجية ، وقبل حدوث
إنجاب ، قد يؤدي إلى إصابة الروجة بالتهابات شديدة ، وتقرحات تسد الأنابيب
الموصلة للرحم ، وبالتالي تصاب بالعقم الدائم . (١) .

● حمامات الشمس منشطة للقدره الجنسية :

تقول دراسة علمية : إن حمامات الشمس التي تؤخذ عادة على الشواطئ منشطة
للقدره الجنسية لأكثر من سبب :

- الحرارة التي تنشرها أشعة الشمس تنشط الدورة الدموية ، وتزيد من سرعة
جريان الدماء في العروق ، وهذا يعكس نشاطاً على كافة وظائف الجسم ، وفي مقدمتها
الوظائف التناسلية .

- الاسترخاء الجسدي يخلق في صاحبه حالة نفسية هادئة مطمئنة ، تساعد على
استرداد قواه المُبَدَّدة ، ويساعد الذهن على أن يطوف حول الحب والجنس والجمال .
- أن تغلغل أشعة الشمس في مسام الجسم الذي يبقى أيامه محجوباً عنها بالملابس ذو
فوائد صحية كثيرة ، وفي طبيعتها تنشيط الخلايا ، وتجديد شباب هرمونات تحت فعل
الأشعة فوق البنفسجية ، وتحت الحمراء .

- من الطبيعي أن تكون « البلاجات » غاصة بالأجساد الأنثوية شبه العارية ، ولا بد
أن يكون فيها أجسام مثيرة تخلق في الذهن حيالات وصوراً تعمل في تنبيه كوامن الاشتها
والرغبة الجنسية (٢) .

ولكر في تقرير أحد الباحثين الأمريكيين أن الحرارة الزائدة بصفة عامة تقلل من
خصوبة الرجل وقدرته على الإنجاب ... والحمامات الساخنة - على اختلافها - في

(١) مر تحت منشور بعنوان « لا تؤجل إلى بحاح اليوم إلى لعد » محله الترفية - ديسمبر ١٩٨١ .

(٢) هذا البلد مخالف للعالم الإسلامية التي يقضي بعض البطر ، ولم جعل الله حيوية وصحة أمة محمد فيما حرم
عنها .

مقدمة الأشياء التى ينبغى أن يتجنبها الذين يرغبون فى الإنجاب ... كذلك ينصحهم التقرير بأن يتعدوا عن الملابس القائمة التى تمتص حرارة الشمس ، والضيقة ، والمصنوعة من نسيج يسبب ارتفاعاً زائداً فى حرارة الجسم .

● الختان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان :

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة .. أن الختان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان الذى يكثر بين الشعوب التى لانوجب شرائعهم الدينية الختان .

كما ثبت أنه كلما أسرعنا فى ختان الطفل أمكننا تجنبه الإصابة بسلس البول الليلي .. وأن كثيراً من الأطفال يبولون فى فراشهم ليلاً بسبب انعكاس عصبى مصدره القلفة المتخرشة .

وتبين أنه بالختان يتخلص المرء من خطر انحباس الحشفة أثناء التمدد ، فضلاً عن أن للختان تأثيراً غير مباشر على القوة الجنسية ، حيث تبين من إحصائيات لبعض المعاهد العلمية أن المختونين تطول مدة الجماع لديهم قبل القذف أكثر من غير المختونين ، لذلك فهم أكثر استمتاعاً باللذة ، وأكثر إمتاعاً لزوجاتهم وإرضاء لهن (١) .. وفى هذا الصدد يقول « فهلن جراى » :

« إن هدف الختان الأصلي هو - على الأرجح - إطالة مدة الجماع ، إذ أن طرف العضو المختون يحتاج إلى وقت أطول من العضو غير المختون ليلعب ذروة التهييج » (٢) .

● ختان البنات (٣) :

نشرت إحدى المجلات العلمية بحثاً طبياً قام به مجموعة من الأطباء الفرنسيين والبلجيكيين ، يؤكد على سلامة ختان البنات ، حيث إنه يهذب كثيراً من شطحات

(١) حياتنا الجنسية ، د. صبرى القاضى (تصريف) .

(٢) فى تصورنا أن هدف الختان ليس محصوراً فى الخلب الجنسي كما رعم « فهلن جراى » ، وإنما لاعتبارات انظافة ، والذى من أحله سميت فى العرف العامى « بظهرة » ، فضلاً عن تجنب الإصابة بأمراض حندية أو سرطانية نتيجة تراكم الميكروبات فى القلفة المتخرشة ، وغير ذلك من أسباب لا ننبغ التحال لسردها

(٣) من بحث منشور « الختان بين شرائع السماوية والعلم الحديث » ، للدكتور أبو الفتح شرف الدين حجارى ،
الجلد العربية - سبتمبر ١٩٨٧ .

الجنس ، لاسيما عند المراهقات .. وأن المرأة التي تعرض عن الختان تعيش حالة عصبية حادة المزاج ، وصدق رسول الله ﷺ عندما قال عن الختان : « الختان طهارة للرجال ، مكرمة للنساء » .

● الإباحية أكبر أسباب العقم^(١) :

ثبت علمياً ارتفاع نسبة عدم الإخصاب أو العقم عند النساء اللاتي نَعَوْنَ على الحرية الزائدة في ممارسة الجنس ، دون وازع من خُلُق أو دين ، كما هو حادث بالنسبة للفتيات الأمريكيات والأوربيات .. وبناء على دراسات إحصائية تمت مؤخراً في أمريكا فإن حالة العقم تحدث في النساء المتزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين ٢٠ و ٢٤ عاماً ، وهي السن التي تشكل أعلى مرحلة في خصوبة المرأة ، ومع ذلك فقد ارتفعت نسبة العقم بين هؤلاء النساء إلى ٧٧٪ ما بين عام ١٩٦٥ وعام ١٩٨٢ .. ومن هنا يؤكد الأطباء العربيون على أن الإباحية في بلادهم هي أكبر أسباب العقم ، حيث إن ذلك يؤدي إلى مرض التهاب الحوص في المرأة ، والذي يؤدي إلى انسداد قناة فالوب ، ويؤثر على عمل المبايض والأرحام بوجه خاص ، بما يمنع مرور البويضة إليها نتيجة ذلك الالتهاب من جراء الإصابة بمرض السيلان ، أو غيره من الأمراض التي قد تصل إلى حدوث أورام ليفية في الرحم .

● الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم :

أثبتت التجارب أن الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم^(٢) .. وأن القدرة على الإخصاب لا تكون متوافقة مع القوة والقابلية الجنسية أبداً .. بل ربما كان العكس أقرب إلى الصحيح في حالات كثيرة .

ومن هنا كان من الضروري نصح الزوج بالاستراحة عدة أيام قبل اتصال جنسي يُراد له أن يكون مخصباً .. فكثيراً مايحدث أن يصاب أزواج كثيرون بالعقم ، لأن حرارة

(١) من بحث منشور في باب طب وصحة « المجله العربية » ديسمبر ١٩٨٥ (تنصرف) .

(٢) لذا لا بد قبل الإفعال في علاجات ما هبطه اشكايف حنا عن أسباب العقم الأنثوي من إجراء الفحوص اللازمة على الرجل .

غرامهم تدفعهم إلى الإفراط .. غير أنهم ما إن اعتدلوا حتى يصبحوا قادرين على الإنجاب .. وهكذا ثبت علمياً أن الزوج قد يكون قادراً وعقيماً في الوقت نفسه .. وذلك بأن تكون القنوات الناقدة للنطف مسدودة ، الأمر الذي يعوق وصول الحيوانات المنوية إلى هدفها .. وقد يكون سبب العقم ضعف بنية^(١) الحيوانات المنوية التي يفرزها الرجل ، فتكون ضئيلة النشاط ، غير مؤهلة لاجتياز المسافة إلى البويضة الأنثوية في الوقت المناسب ، الأمر الذي يؤدي إلى موتها داخل المهبل متأثرة بإفرازاته وأحماضه .

وتجدر الإشارة هنا إلى أن التقاليد المتوارثة ، وبخاصة في دول الشرق ، تلقى على كاهل المرأة ظملاً^(٢) وبهتاناً مسئولية العقم ، أو حرمان البيت من الأطفال الذكور .. وها هو ذا العلم الحديث يحدد المسئولية^(٣) فلا يعفى الزوج من نصيبه منها . وهو نصيب ليس بالقليل في كل حال كما رأينا .

● الرياضة العنيفة والاكتئاب سببان للعقم :

ثبت علمياً بعد دراسة^(٤) قامت بها جامعة « بيل » الأمريكية أن مزاوله النساء لبعض الألعاب الرياضية العنيفة ، مثل جرى المسافات الطويلة ، والقفز ، والحركة العنيفة ، والرقص الهمجي ، كلها تؤدي لفقد المرأة خصوبتها خلال فترة معينة .. والسبب في ذلك هو قلة تكوّن الدهون في أجسامهن ، وهذه الدهون مهمة في إنتاج الهرمون الأساسي لحدوث الحمل ، وهو هرمون الإستروجين Estrogen ..

كما أن الاكتئاب أيضاً يمنع أو يعوق إنتاج البويضة عند المرأة ، كذلك النساء العاملات ، عادة يفقدن الانتظام في دوراتهن الشهرية ، الذي له تأثيره في الإخصاب .

(١) لضعف بنية الحيوانات المنوية أسباب كثيرة ، منها ما هو حقيقي ، ومنها ما هو عائد إلى إصابته بحوصلات لمرية ناقة ما . ومنها ضعف عام في وظيفته الإفرار وتكوين العدد المناسبة نفسها . إلا أن لكل آفة من هذه الآفات علاجها وإن كان يتطلب صبراً ومتابعة .

(٢) من ذلك ما سمع عنه من تطليق أرواح لزوجاته انتقاماً هذا خرماء ، وقد يفعلون أن يسب قد يكون منه !!

(٣) هذا ، وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن ١٢٪ من حالات العقم ترجع إلى وجود عداء بين عرق رحم المرأة والحيوانات المنوية المساعدة من المهبل إلى الرحم . وذلك نتيجة إفرازات غير طبيعية من شأنها إضعاف حركه الحيوانات المنوية .

(٤) من بحث علمي منشور بالمجلة العربية - ديسمبر ١٩٨٥ (تنصرف) .

● تحذير مشترك من حبوب منع الحمل :

أذاعت المؤسسات الطبية في كل من الولايات المتحدة الأمريكية ، وإنجلترا ، وفرنسا ، وألمانيا مؤخرًا - تحذيرًا مشتركاً من الأخطار التي تحدثها حبوب منع الحمل ، في المرأة بإصابتها بالحمى السحائية التي تحطم أعصاب المخ ، أو بالعمى الجزئي أو الكلي ، أو ببعض أنواع السرطان ، وبالأخص سرطان الثدي ، أو في الأجنة ، بولادة أطفال متخلفين عقلياً ، أو مشوهين بأطراف زائدة ، أو ناقصة . معظمها ضعيفة هشّة أو محاطية ، لا يمكن استخدامها ، ويتعذر على الطب استئصالها ، مما يعتمد على أصحابها أن يتحملوا مشقة العيش بها دون استئصالها ... هذا ، وقد اعترفت تلك المؤسسات بأن تحذيرها قد جاء متأخرًا بعد أن اتسعت شقة الخطر من تلك الحبوب ، واستفحلت آثارها الرهيبة .

● التأثير الجانبي لأقراص منع الحمل^(١) :

ثبت علمياً أن لأقراص منع الحمل تأثيرات جانبية عديدة ، منها على سبيل المثال لا الحصر الآتي :

- تكون السيدة التي تتعاطى الأقراص عرضة للإصابة بالحلطات الدموية في أماكن مختلفة من الجسم . كحلطات الساقين والرجل والمخ والقلب ... وهذا يعتبر أخطر تأثير جانبي للأقراص .

- قابلية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض الكبد المختلفة .

- نزول دم أثناء تعاطي الأقراص ، مما يعطل المرأة المسلمة عن أداء فرائض دينها . كالصلاة والصيام كما يؤثر أيضاً على العلاقة الجنسية مع زوجها . ولاسيما إذا كانت اندماء كثيرة .

- إفرازات مهبلية مختلفة نتيجة احتقان عنق الرحم .

- الإصابة بالاعتكاف والقيء .

- نصوص أو قلة معدل إدرار من الثدي ، لوجود هرمون الإستروجين بالأقراص .

(١) من بحث علمي منشور بمجلة العرب - فبراير ١٩٨٧ (نصرف) .

- زيادة ملحوظة في وزن الجسم عند كثير من السيدات اللاتي يتعاطين الأقراص .

● حبوب منع الحمل .. وعدم تمييز الألوان (١) :

أكد حبير الإبصار د . روبرت فليشر بجامعة لندن ، أن استخدام حبوب منع الحمل لمدة طويلة يؤدي إلى الإصابة باضطرابات في تمييز الألوان ، خاصة الخلط بين اللونين : الأزرق والأخضر .

وقد دعا الطبيب البريطاني السيدات اللاتي يستخدمنها إلى إحراء اختبارات وفحوص معملية ، خاصة السيدات اللاتي يعملن في مهن تتطلب التمييز بين الألوان المختلفة .

● أخطار لاتدركها الأم الحامل :

ثبت علمياً أن الأم الحامل التي تستعمل حبوب النوم ، إنما تعرض الجنين بعد الولادة إلى خطر الإصابة بالسرطان في الرأس ..

كما تبين أن الأم الحامل التي تفرط في استعمال البنسلين أو المهدئات أو المنشطات ، إنما تتسبب بعد الولادة في إصابة وليدها بسرطان الدم .

كما الأم الحامل التي تتعاطى بعض أنواع الأدوية لكي تمنعها من أن تسقط جنينها ، إنما تعرض الجنين للإصابة بسرطان الرحم فيما بعد ... يضاف إلى ذلك أن بعض أنواع الهرمونات التي تتعاطاها الأمهات الحوامل إنما تتسبب في إصابة الأطفال بعد الولادة بسرطان الكبد .. كما تبين أن بعض أنواع الطعام لاتخلو من أخطار شديدة بالنسبة للمرأة الحامل ، مثل اللحوم المحفوظة ، والمعبات التي تحتوى على الكثير من مادة « البيترت » التي تسبب أخطاراً تهدد صحة الجنين بعد الولادة (٢) .

● بذور الحلبة لمنع الحمل :

بذور « الحلبة » سوف تستخدم لمنع الحمل .. هكذا يؤكد الدكتور « روبالد هاردمان » أستاذ العلوم الصيدلانية بجامعة « باث » البريطانية ..

(١) باب « أحبار تيمث » مجلة شرقية يناير ١٩٨١ .

(٢) باب « مرة في كل شهر » مجلة المرفقية نوفمبر ١٩٨١ .

ويذكر الدكتور « هاردمان » أن بذور الحلبة لها نفس خواص درنات نبات « اليام » الذى يدخل في تركيب حبوب منع الحمل ، بل تتفوق عليها ... هذا بالإضافة إلى أن الحلبة يمكن زراعتها في مناطق مختلفة متباعدة ، بعكس نبات « اليام » . الطريف أن بذور الحلبة تحتوي على عنصر من مكونات فيتامين « ب » المركب الذى يؤدي إلى زيادة إفراز اللبن عند الأمهات ، مما يعد من أهم المشروبات التقيدية للحوامل والمرضعات .

● بذور حبة العروسة تساعد على منع الحمل (١) :

أشارت دراسة علمية قام بها المركز القومى للبحوث إلى أن بذور نبات حبة العروسة المستخدمة في الطب الشعبى (٢) وفى البحور ، يمكن أن تساعد على منع الحمل ... وقد أثبتت التجارب التى أجريت على مجموعة من إناث الفئران أن بذور هذا النبات أدت إلى منع التبويض فيها ، وذلك بعد تغذيتها بعلقة مخلوطة بمسحوق من هذه البذور ، كما تم استخدام المستخلص الدهنى لهذه البذور لمعرفة تأثيرها المانع للحمل ، وأعطى للفئران عن طريق الفم ، حيث أدى إلى عدم حدوث حمل بين الإناث بسبة ١٠٠٪ ..

● أهمية تباعد الولادات :

ثبت علمياً أن تكرار الحمل وكثرة الولادات تتسبب في همنة البدن ، وترهل الثديين وعصلات البص ، وحدوث دوالي ، فضلاً عن الإصابه بالأنيميا ولين العظام ، لأن الجنين يستولى على احتياجاته .

وقد تبين أن الأم تحتاج إلى سنتين أو ثلاثة للرجوع لحالتها الطبيعية ... وأثبتت الدراسات أن تمزقات الجهاز التناسلى وسقوط الرحم أكثر حدوثاً مع ارتفاع عدد مرات الولادة .. وأكدت دراسة لهيئة الصحة العالمية أجريت في عشر دول بما لا يدعو للشك ، أن هناك علاقة بين انمط التكوينى للأسرة وصحة الأم والطفل ، لذا من

(١) صحيفة الأهرام المصدرة في ١٩٨٦/٧/١ (تنصرف) .

(٢) بما هو حدير بالذكر أن بعض المراجع العلمية قد أشارت إلى أن الفئران المختبئة في وسط إفريقيا تستعمل البذور المطحونة من نبات حبة العروسة كإعلاج للحمل عن طريق الفم ، وأن حبة واحدة تقدر بخوالى ١٠ حرم كافية لمنع الحمل لمدة ١٣ دورة شهرية كاملة

الضرورى تباعد الولادات . وأفضل سن للإنجاب مع تباعد الولادات هو ما بين الـ ٢٠ و ٣٥ سنة .. وأن هناك مخاطر على صحة الأم من تلاحق الولادات كل سنة باستمرار .

• لماذا يتدفق اللبن في صدر المرأة عند الولادة ؟ :

ثبت علمياً أن صدر المرأة الحامل يكون مهيباً للإرضاع عن طريق هرمون « البرولاكتين » .. وهو الهرمون الذى يساعد على توسيع القنوات الخاصة لبن الرضاعة فى الصدر .. إلى جانب أن هذا الهرمون يبدأ هذه القنوات بالمادة الأولية الصفراء « الصمغية » والمسماة « الكلوستروم » وعند الولادة تحدث عملية إنارة نفسية لغريزة الأمومة ، فتواصل الغدة النخامية إفراز « البرولاكتين » الذى يجعل اللبن يتدفق فى صدر الأم وينظمه .

• الكشف عن وجود الحمل من فحص البول :

تقرر الأبحاث الحديثة أنه يمكن بواسطة فحص البول التأكد من وجود الحمل أو عدمه بعد مضي عشرة أيام فقط على موعد العادة الشهرية ... ذلك لأن انقراض البويضة الملقحة فى الرحم ينه الجسم الأصفر فى المبيض ليرسل هرمونه المنمى للحمل ، وتزيد هذه الهرمونات فى الدم وتترى إلى البول ... وبواسطة فحص بسيط يمكن التأكد من وجود هذه الهرمونات أو عدمها ..

• الأم تسقط قبل أن تعرف أنها حامل :

وتقرر الأبحاث الحديثة أيضاً .. أن ٧٨٪ من كل حمل يحض ويته إسقاطه .. وأن مايقرب من ٥٠٪ من كل حمل يسقط قبل أن تعلم الأم أنها حامل (١) .

وصدق رسول الله ﷺ حين قال : « إذا وقعت النطفة فى الرحم بعث الله ملكاً فقال : يارب ، مخلقة أو غير مخلقة ، فإن قال غير مخلقة مَجَّثَهَا لأرحام دماً » (٢)

(١) حلق الإنسان من نظيب وإفترآن ، د . محمد على البار .

(٢) أحرحة اس أى حاتم .

● نسبة تشوهات الأجنة تبدأ في الزيادة عندما تبلغ المرأة سن الـ ٣٥ :

حذرت نتائج أبحاث طبية المرأة من الحمل والولادة بعد سن الأربعين ، حيث ثبت إحصائياً أن نسبة تشوهات الأجنة لاتزداد حقيقة إلا بعد سن الخامسة والثلاثين ، ثم تزداد النسبة وتكون أكثر وضوحاً بعد سن الأربعين .. والسبب هنا أنه بعد هذه السن فإن البويضة غير الصالحة تبدأ في النمو ، وهى التى يمكن أن تحمل فى داخلها أسباب تشوهات جنين قادم .

كما حذرت نتائج الأبحاث من لحظات الولادة ومايستخدم فيها من وسائل غير طبيعية ، مثل إعطاء البنج بكميات كبيرة للأم لتخديرها ، لكيلا تحس بآلام الولادة ، مما يؤثر على خلايا الجنين القادم ، وكذلك استعمال العنف فى إخراج الجنين من بطن أمه ، مثل استخدام الجفت ، فهو وسيلة قد تصيب الجنين بتشوه فى المخ ، قد لا يظهر أثره إلا بعد ١٥ عاماً كاملة ... أى بعد أن يكون المولود على أعتاب مرحلة الشباب .

● تكرار الحمل وتأثيره على الساقين والإصابة بالدوالى (١) :

ثبت علمياً أن تكرار الحمل يتسبب فى زيادة ضغط أوردة البطن ، مما يؤثر على زيادة الضغط على أوردة الساقين .. كما أن هرمونات الحمل تتسبب فى ارتخاء العضلات اللينة الخاصة بالأوردة ، مما يزيد من حدوث الحالة .. وتبين أيضاً أن الجوارب الضيقة والمشدات تعتبر عوامل مساعدة على الإصابة ... وقد يكون سبب الدوالى انسداد وجلطة فى الأوردة العميقة بالبطن ، مما يسبب زيادة فى ضغط الأوردة السطحية وحدث الدوالى ، والتى تكون المرأة أكثر عرضة للإصابة بها بعد شهور الحمل .

(١) دوالى الساقين مرض قد يصيب المرء فى العقد الثانى من العمر ، فيسب رتخاء وتمدداً ، وفى بعض الأحيان ابتهاجاً والعواجات فى أوردة الساقين . ويلاحظ أن كثرة الوقوف - وخصوصاً فى المهن التى يضطر أصحابها لوقوف فترات طويلة - تشكل السبب الثانى وراء الإصابة بالمرض ، بعد عامل الوراثة الذى يشكل السبب الرئيسى . ثم يأتى بعد هذا وذاك عامل تكرار الحمل الذى عن يصدده (صحفه الأهرام الصادرة فى ١٩٨٧/٤،٢٣ تصرف) .

● الموسيقى تيسر الولادة على المرأة الحامل^(١) :

ظهرت دراسة علمية متخصصة أجراها الطبيب الألماني « أولريش بلاتسيك » أن الموسيقى تساهم في تيسير الولادة على المرأة الحامل .

وقد اقترح الطبيب المتخصص هذه الدراسة على المؤتمر الألماني الثالث عشر لطب الحمل^(٢) ... بعد أن قام بتجارب دقيقة شملت ٢٠٠ امرأة في عدد كبير من أقسام الولادة في المستشفيات .. واستنتج من هذه التجربة أن ٧٤٪ من الأمهات اللاتي وضعن حملهن دون أى تعقيدات ولدن على أنغام الموسيقى ، مقابل ٦١٪ للنساء اللواتي ولدن في قاعة بدون موسيقى .. وأضاف : أن أنغام الموسيقى تساهم في تخفيف الآلام أثناء الوضع ، وتؤثر تأثيراً إيجابياً على معنويات المرأة التي تد ، وتجعلها أكثر استعداداً للتعاون مع الطبيب المولّد ، بالمقارنة مع المرأة التي تلد بدون موسيقى .

● المرأة الحامل تفرز مادة تساعد على تحمل آلام الولادة :

أوضحت دراسة معملية أجريت مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية أن جسم المرأة الحامل يفرز مادة مخدرة طبيعية مثل « المورفين » تساعد على تحمل آلام الوضع . وقد أثبتت التجارب أن المرأة الحامل تتحمل الألم بنسبة أكبر من المرأة غير الحامل ، بسبب هذه المادة الكيميائية التي ثبت أن مصدرها هو العمود الفقري .

● الجنين والطب النفسى :

في باريس أثبتت التجارب التي أجراها العلماء في الطب النفسى - أن الجنين داخل رحم الأم يسمع ويحس ويسلك مسلكاً فردياً مميزاً ، ولاسيما أن هناك بعض الأجنة كثير الحركة .. والبعض الآخر قليل الحركة ، وهناك جنين يستمتع للموسيقى ويضطرب لها ... كما ثبت أيضاً أن الجنين يتفاعل عند سماع ضجيج ، ويبدو ذلك في التحرك السريع ، وهناك جنين يحب الأشياء الحلوة ، وآخر يبكى ، ولكن بدون صوت ، لأن الرئتين بدون هواء .

(١) صحيفة « اليوم » الصادرة في المسكة العربية السعودية في ١٩٨٧/١٢/٥ .

(٢) عقد في أوائل ديسمبر ١٩٨٧ في مدينة برلين الغربية .

وأجمع العلماء على أن الحالة النفسية للأم تؤثر على الجنين ، فإذا كانت الأم شديدة القلق في أثناء الحمل ، فإن الطفل يكون متذبذباً شديداً الحركة ، سريع الغضب ، وأكثر عرضة لأمراض الجهاز الهضمي (١) .

● الجنين يفكر! (٢) :

يقول الباحثون في كلية الطب بجامعة نيويورك : إن الجنين يفكر في حركاته قبل أن يتحرك ، وقبل أن يرفس ، أو يحرك ذراعيه وهو في بطن أمه ... وباستخدام وسائل الاختبار الجنينية قام د « نيلز لورس » بفحص عدد كبير من الأجنة ممن تتراوح أعمارهم بين خمسة وتسعة أشهر ، فوجد في معظم الحالات أن ضربات قلب الجنين تبدأ في الازدياد قبل أن يقوم بالتحرك بمدة ست إلى عشر ثوان .. وهو ما يحدث بالضبط للبالغين عندما يقبلون الأمر من جميع زواياه قبل أن يقدموا على اتخاذ قرار والقيام بالفعل المناسب .. إذ هذا الاكتشاف يثبت أن الإنسان يبدأ في التفكير في المرحلة الجنينية بعد أن يبلغ عمره من خمسة إلى ستة أشهر .

● هل يطرب الجنين لصوت أمه ؟ (٣) :

أكدت الأبحاث العلمية الحديثة ، وآخرها دراسة الجمعية الطبية الملكية بإجلترا ، أن الجنين يطرب لصوت أمه ، وهو لا يزال في بطنها .. حيث إن الجنين ملتحم عضوياً بالأم ، وأي تغير كيميائي هرموني في الأم ينتقل فوراً للجنين ، فالحالة المعنوية للأم لها تأثيراتها الكيميائية الهرمونية على الجنين الذي يطرب لصوت أمه ، حيث العلاقة الحيوية بين الأم وطفلها تبدأ قبل ولادته .

وقد تبين أن الأم بانفعالاتها المختلفة قد توصل لساكن رحمة هذه الانفعالات ، وهو يستجيب لها ويحس بها كما تحس بها الأم ، فهو يسعد لسعادتها ، ويشقى لشقتها ،

(١) من بحث مشور عوان « صحتك بين الصعك والكاء » بالمجلة العربية نوفمبر ١٩٨٦ (بتصرف) .

(٢) « الحفيد في الدنيا » المجلة العربية - أبريل ١٩٨٤ (بتصرف) .

(٣) صحيفة الأهرام الصادرة في ١٩/٤/١٩٨٧ (بتصرف) .

ويتوتر ويستجيب لها ، حيث إن جهازه العصبى يكون فى مرحلة الإنشاء ، وبالتالى تؤثر هذه الانفعالات على بنائه وتكوينه ، فيخرج طفلاً عصبياً أو هادئاً حسب الإشارات التى أرسلتها إليه أمه ، والصادرة من حركة أعضائها الداخلية ، ومسار دمائها فى أوعيتها الدموية .

هل لفيتامين « أ » علاقة بتشوه الجنين ؟^(١) :

فى مركز مكافحة الأمراض بالولايات المتحدة الأمريكية .. أجرى أحد الأطباء تجاربَ وأبحاثاً على عقار « أكويوتان » المركب من فيتامين « أ » ومدى علاقته بالجنين . وقد أشارت الدراسة إلى أن المرأة الحامل التى تتناول فيتامين « أ » تتعرض لخطورة تشوه الجنين بنسبة ٣٠٪ ... ولذا ناشدت الدراسة النساء الحوامل عدم تناول جرعات كبيرة من فيتامين « أ » إلا بإشراف الطبيب المختص .

• الذكاء وماتأكله الأمهات :

دراسة خطيرة عن الذكاء يقدمها العالم الأمريكى البروفيسور « بريان مورجان » أستاذ التغذية البشرية بجامعة « كولبيا » يقول فيها : إن العلاقة بين الطعام والذكاء هى نفس العلاقة بين التنفس والأكسجين ! .. ويقرر أن ذكاء الطفل فى المستقبل يتحدد على ضوء ماتأكله الأم أثناء حملها .

ومن الجدير بالذكر أن العالم الأمريكى قد درس المخ البشرى كما درس التغذية الأدمية ، ولذا فهو يؤكد أن أخطر فترة فى نمو المخ هى التى ينمو فيها الجنين فى بطن أمه ، حيث يمتلئ المخ إلى أقصى درجات النمو ... وهذا النمو يتطلب التغذية الصحيحة ، التى توفر الكميات الكافية من السعرات الحرارية والبروتين ، خصوصاً فى مراحل الحمل الأولى ... من هنا على الأم أن تزيد كمية البروتين التى تتناولها يومياً من ٥٥ : ٧٥ جراماً عن طريق زيادة كميات اللحم والسمك والدجاج والجنين والمكسرات .. أما الأم النباتية فعليها أن ترفع من نسبة البروتين النباتى فى طعامها ،^(٢) والموجود فى البقول ، مع إضافة اللبن والبيض فى غذائها .

(١) ناب « حياتك » المجلة العربية - يناير ١٩٨٥ (بتصرف) .

(٢) مجلة أكتوبر ١٩٨٧/١٢/١٢ (بتصرف) .

● أشعة إكس وأخطارها على الأجنة :

تتجدد كل يوم التحذيرات من أشعة إكس .. وآخرها ماثبت أكلينيكيًا أن الأطفال الذين يتعرضون لأشعة إكس - وهم أجنة في أرحام أمهاتهم - هم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان في مستقبل حياتهم عن الأطفال الذين لم يتعرضوا لأية إشعاعات .

ومن الجدير بالذكر أن البحث أُجرى على أعداد من الأطفال وخاصة التوائم - حيث جرت العادة ألا تجري الأشعة على الحامل إلا إذا كان هناك شك في الحمل التوأمي ، أو ليقين من عدد التوائم .

● أجسام غريبة تسبب العقم :

ظهرت دراسة (١) هامة عن العقم أثبتت وجود أجسام غريبة مضادة للحيوانات المنوية تسبب العقم المناعي ، وتضعف القدرة على الإخصاب .

أجرى الدراسة د . حسنى عوض ، أستاذ الأمراض التناسلية والعقم بطب القاهرة ، والذي أثبت فيها إمكانية شفاء هذه الحالات بتحديد نسبة المناعة في السائل الموى والدم .

هذا ، وقد سبق أن أثبت فريق من العلماء الفرنسيين أن ٣٠٪ من حالات العقم عند المرأة تأتي نتيجة إصابتها بالتهابات في غشاء الرحم ، بسبب وجود ورم في إحدى الغدد .

● أخطار الرضاعة الصناعية :

« أكدت الدراسات التي قام بها علماء الصين الشعبية مؤخرًا ، أن لبن الأم ينمي ذكاء الطفل .. وثبت أن الأطفال الذين اعتمدوا في طفولتهم على الرضاعة الطبيعية هم أكثر ذكاء من غيرهم . والسبب في ذلك هو أن أسرع مرحلة لنمو المخ في الإنسان تكون في العام الأول من حياته ، وخلال هذه الفترة يكون في حاجة إلى مواد غذائية كاملة ومتوازنة ، وهي لا تتوفر بالشكل المطلوب إلا في لبن الأم فقط ، وأي نقص يتعرض له

(١) مجلة أكتوبر اصداره في ١٩٨٧/١٢/٢٠ (بتصرف) .

الطفل غالباً ما يؤدي إلى نقص في القدرات العقلية للأطفال « (١) .

أيضاً من الثابت علمياً أن الأطفال الذين يتدربون الألبان الصناعية يتعرضون لإصابة بالنزلات المعوية والنزلات الشعبية أكثر من الأطفال الذين يرضعون ألبان أمهاتهم .. فضلاً عن ذلك كله أن الطفل يشعر بالأمان والاستقرار بين ذراعي أمه ، فينشأ الطفل نفسياً واجتماعياً نشأة صحيحة .

وبرغم ذلك نجد إعلانات خبيثة تنشرها بعض الشركات المنتجة للألبان الصناعية تحذع بها الأمهات المرضعات ، تحت دعاوى المحافظة على صدورهن ، والعناية بنمات قوامهن ، وبالتالي حرمان أطفالهن من رضاعة طبيعية ، قدرها الخالق لكل نوع من الكائنات فأحسن تقديرها ... بل تذهب تلك الإعلانات إلى أبعد من ذلك ، فتدعى أن هذه الرضعة أو تلك ، تهب الرضيع صحة كاملة وقوة فائقة ، وكأنما الرضعة الصناعية هي رضعة سحرية تمنح الأطفال قوة خارقة !! إلا أن هذه الرضعات الصناعية لا تحوز إلا على أصحاب العقول الضعيفة ، التي تحقق للشركات من وراء ذلك ثروات طائلة على حساب رضعة طبيعية ، فيها من مقومات الحياة ما يحقق الهدف الذي جاءت من أجله تماماً .

ولقد ثبت علمياً أن أول رضعة يستقبلها الرضيع من ثدي أمه ، أثناء اليومين الأولين بعد ولادته ، تحتوي على تركيزات عالية من بروتينات خاصة مضادة لثوم الميكروبات التي تسبب الأمراض ، وهي ما يطلق عليها اسم الأجسام المضادة التي تساعد الوليد وهو لا يزال في أشد حالات ضعفه ... أضف إلى ذلك أنه قد وفد إلى عالم يختلف اختلافاً جذرياً عن عالمه المثالي الذي عاش فيه وهو لا يزال جنيناً في رحم أمه ، وطبيعي أن خروجه إلى عالم الذي يزخر بميكروبات شتى قد تنال منه وتقرضه ، ولا سيما أن أجهزته الدفاعية لم تتعامل بعد مع هذا العالم المعادي ... ومن أجل ذلك جاءت الرضعات الأولى - التي تشبه لون الليمون - مكدسة بأسلحة بروتينية جهزتها كل مرضعة بحسب البيئة التي تعيش فيها وما يناسبها .. أي يناسب وليدها ، ومن أجل هذا باتت السلاح البروتيني عن طريق أول رضعة .

(١) الإسلام وأخطار الرضاعة الصناعية ، عبد الرسول الزرقالي (الوعي الإسلامي - أغسطس ١٩٨٤) .

وهذا يؤكد العلماء أن أول لبن الأم مناسب تماماً لحالة الوليد ، ولا يجارية أى لبن صناعى أو لبن مرضعة أخرى ، حيث أثبتت التحليلات الكيميائية أن لبن الأم لا يتأثر بالعصارات الهضمية ، ولهذا ينتشر فى القناة الهضمية ويبقى فيها بتركيزاته العالية ، فيبيد الضار ، ويبقى على النافع ، ويمد الرضيع بيئة ميكروبية مناسبة ، يستطيع بها أن يتكيف مع عالمه الجديد .. ثم « تشير الإحصائيات البيولوجية التى تمخضت عنها بعض الدراسات إلى أن الأطفال الذين عاشوا على لبن صناعى قد أصيبوا بأمراض الجهاز التنفسى ، ومعدل وصل إلى أربعة أضعاف المجموعة التى رضعت من صدور أمهاتها ، فى حين وصلت نوبات الإسهال المعوى بين أطفال اللبن الصناعى إلى عشرين ضعفاً عن الذين رضعوا طبيعياً ، والذين أصيبوا بالربو وصل معدلهم إلى ٢١ ضعفاً من الذين كانوا يرصعون من أئداء أمهاتهم .. » (١) .

تبين أن الرضاعة من الأم ليست فقط أفضل المصدر لرضاعة الطفل ، بل تعد أفضل وسيلة لتنظيم السلس .

كما تبين أن لبن الأم يحتوى على أجسام مناعية تحمى الطفل من الأمراض المعوية (٢) ولا تجعله يصاب بأمراض الحساسية .. وهذه الأجسام تفوق نسبتها فى الألبان الصناعية أربعين مرة .

ويحتوى لبن الأم أيضاً على مادة بروتينية تتحد مع الحديد وتمنع نمو وتكاثر البكتيريا القولونية ... كما أن الرضاعة من ثدى الأم تجعل هناك نسبة عالية من الحموضة فى أمعاء الطفل ، تعمل على تكاثر البكتيريا البنية المفيدة التى تعوق تكاثر البكتيريا القولونية الضارة .

(١) والوالدات يرصعن أولادهن ، د . عبد المحسن صالح (اوعى الإسلامى - أكتوبر ١٩٨٤) تنصرف .

(٢) ثبت أن احتمال الإصابة بالتهلات المعوية المختلفة لدى الأطفال الذين رصعوا من أمهاتهم أقل بكثير من أطفال اللبن الصناعى ، ذلك لأن لبن الأم يحتوى على الأجسام المضادة كما ذكرنا كما يحتوى على الخلايا الأكالة فضلاً وهو الأهم على أن الحديد الموجود فى لبن الأم يكون فى صورة معينة تعوق نمو البكتيريا ، ذلك أن بعض البكتيريا تحتاج إلى الحديد فى صورته المختلة ... أما بالنسبة للآم فقد ثبت أنه يقلل من فرصة الإصابة بنزف مابعد الولادة ، وهذا ببقى الأم من فقدان كمية كبيرة من الدم ، وبالمالى يجمع عبا الأضرار الجلدية الكثيرة الناجمة من نقص الحديد ، مثل تغيرات القم واللسان ، وسقوط الشعر ، وغير ذلك من أعراض مرضية ملحوظة .

كما تعمل الرضاعة الطبيعية على حماية الطفل من الإصابة بأمراض نقص الكالسيوم ،
التي عادة ماتكون مصحوبة بتشنجات عضلية مميتة ، بعكس الأطفال الذين يرضعون
من الألبان الصناعية ، حيث تظهر عليهم هذه الأعراض أحيانا ، لأن الدهون الموجودة
بالألبان الصناعية تتحد مع الكالسيوم ، وتعوق امتصاصه والاستفادة منه .

ليس هذا فقط ، بل إن الألبان الصناعية تحتوى على نسبة عالية من كلوريد الصوديوم
تحمل كلية الطفل عبئا كبيرا ، حيث تعمل على زيادة إدرار البول ، مما يؤدي إلى جفاف
الطفل .

هذا وقد لوحظ أن الأطفال الذين يتناولون الألبان الصناعية يزداد وزنهم عن المعدل
الطبيعى ، فيميلون إلى السمنة المفرطة ، ويستمرون كذلك حتى بعد أن يصبحوا
بالغين ، بعكس الأطفال الذين يتغذون من صدور أمهاتهم حيث يكون نموهم طبيعياً
دائماً .

« وقد ظهرت دراسة جديدة مؤداها أن لبن الأم يستطيع أن يقتل طفلاً دقيقاً يعرف
باسم « جيارديا » ، وهو من الجراثيم الدقيقة التى قد تصيب أمعاء الأطفال ... ولكن
الغريب أن كفاءة لبن الأم يقتل هذا الطفيل حتى ولو كان تركيزه ٣٪ فقط .. ويتم
الإبادة فى غضون ثلاثين دقيقة .

ولقد تمكن العلماء من عزل لمادة الفعالة فى لبن الأمهات ، واتضح أنها إحدى
مكونات الصفراوية التى تحيى على هيئة خميرة « إنزيم » منشطة ، ولقد جُرِّبَتْ هذه
المادة على طفيليات أخرى ، مثل الطفيل الذى يسبب مرض الدوسنتاريا الأميبية ،
والطفيل الهدى الذى يسبب التهابات القنوات البولية والتناسلية فقتلتها ، ولكن كيف
يقوم هذا الإنزيم بعملية الإبادة ؟ لا أحد يعرف سر ذلك حتى الآن » (١) .

والبحوث بعد ذلك كثيرة ، والنتائج مثيرة ، ولكن الذى نخلص إليه أن اللبن الذى
يدرّه ثدى الأم ليس مثل اللبن الصناعى .. يكفى أنه ﴿ صُنِعَ اللَّهُ الَّذِى أَتَقَنَّ كُلَّ
شَيْءٍ ﴾ (٢)

(١) المرجع نسق .

(٢) سورة اعمل الآية ٨٨ .

• الرضاعة تُساعدك على اكتساب الرشاقة :

دراسة أمريكية حديثة تؤكد أن فائدة الرضاعة الطبيعية لا تقتصر على الطفل في نموه العضوى والنفسى ، ولكن الفائدة تشمل الأم نفسها ، من حيث سرعة عودة الرحم إلى شكله الطبيعى ، واستعادة الرشاقة بعد فترة الحمل والولادة ... وتفسير ذلك هو أن الجسم يفرز أثناء الرضاعة الطبيعية هرموناً يساعد على شد عضلات البطن والجسم بصورة عامة ، حيث إن هذا الهرمون يضغط على القنوات التى تفرز الحليب لتجبره على الخروج . فضلاً عن قيام هذا الهرمون بالمساعدة على سرعة عودة الرحم إلى شكله الطبيعى .

كما أن عملية إفراز الحليب من ندى الأم تتسبب فى حرق حوالى ٨٠٠ سعر حرارى فى اليوم الواحد .. ولأجل كل ذلك ، نلاحظ أن السيدة التى ترضع طفلها طبيعياً تعود إلى شكلها وحممها الطبيعى بسهولة أكثر من التى ترضع طفلها صناعياً (١) .

• الرضاعة الطبيعية تُبعد الإصابة بسرطان الثدي :

ثبت علمياً أن الأمهات اللواتى لا يقتصرن بإرضاع أطفالهن فترة طويلة وكافية من أثنائهن ، هن أكثر تعرضاً للإصابة بمرض سرطان الثدي من تلك اللواتى يقمن بإرضاع أطفالهن أطول فترة ممكنة ... فقد تبين أن نشوء الخلايا السرطانية يتعلق بشكل رئيسى بدورة الهرمونات الجنسية الأنثوية لدى المرأة .. وبالتالي بسن المرأة لدى إنجابها أول طفل لها فى الولادة الأولى ، فإذا كان سن المرأة يتراوح بين ٣٥ و ٤٥ سنة ، فإن خطر إصابتها بالسرطان يقدر بثلاثة أضعاف إمكانية خطر الإصابة بالسرطان بالنسبة للمرأة التى تضع مولودها فى سن العشرين (٢) .

• الرضاعة لا تؤدى إلى تهمل الثدي :

ثبت علمياً من خلال الأبحاث الطبية فى إحدى الهيئات العالمية (٣) ... أن رفض كثير

(١) هذا ما توصل إليه د « مبرون براون » مدير معهد التغذية بجامعة كولومبيا من خلال بحث أجراه عن الرضاعة الطبيعية

(٢) محم « طليك » عدد يوليو ١٩٧٣ (تنصرف) .

(٣) هيئة الصحة العالمية التابعة لمنظمة الأمم المتحدة .

من الزوجات فكرة الإرضاع من ثديهن ، على أساس أن الرضاعة تؤدي إلى حدوث التهدل في الثدي ، هو اعتقاد خاطيء .. فالعكس هو الصحيح ، حيث إن عدم الإرضاع هو الذى يؤدى صدر الأم ، بل وقد يؤدى إلى تهدل الثدي .

كما تشير البحوث العلمية إلى أن الأم التى ترضع طفلها يتحسن جسمها ، إذ أن المبيضين يفرزان أثناء الرضاعة مادة تقوى الجسم وتجمل شكله (١) .

يضاف إلى ذلك أن لبن الأم يفوق لبن الحيوان في خواصه الغذائية للطفل - كما سبق أن أشرنا في موضع آخر من الكتاب - فضلاً عن أن اللبن الحيوانى تنكاثر فيه الميكروبات بسرعة (٢) .

وصدق الله تعالى حين يقول : ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ﴾ (٣) .

● الإكزيما أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يرضعون صناعياً :

ثبت علمياً .. أن الإكزيما أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يرضعون صناعياً عنها بين الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم ..

كما ثبت - أيضاً - انخفاض معدل الإصابة بالإكزيما بين الأطفال الذين أُحْكِمَ فطامهم دون الإسراع بترك لبن الأم ، حيث تبين أن إطالة فترة الرضاعة الطبيعية والفطام التدريجى بعد الأشهر الأربعة الأولى يقلل من فرصة الإصابة بالإكزيما الجلدية في الأطفال .

● الرضاعة الطبيعية هي المفتاح السحري الذى تملكه كل أم (٤) :

ثبت علمياً أن هناك علاقة بين الطفل الذى يرضع من صدر أمه ونمو جهازه

(١) إن الله تعالى لم يخلق الثدي للأنثى عتاً ، بل خلقهما لترضع منهما أطفالها ، فإذا رفض الطفل أحد الثديين أو

أحسست هي نغلة لبها ، فعليها أن تستشير الطبيب المختص ليعرف سبب ذلك ، ليرجع الطفل إلى غذائه الطبيعى .

(٢) فأين هذا من لبن الأم الذى يدخل معدة الطفل معقماً طبيعياً .

(٣) سورة البقرة - الآية ٢٣٣ .

(٤) صحيفة الأهرام الصادره في ١٩٨٧/٣/١١ (تنصرف) .

العصبى ، فإن الدم يحتوى على دهنيات فسفورية ... ومن أهم هذه الدهنيات - والتي لها علاقة هامة بنمو المخ والجهاز العصبى - مادة تسمى « فوسفاتريل اثنولامين » .. وقد وجد أنها أعلى فى دم الأطفال الذين يرضعون من صدر أمهاتهم منها فى الأطفال الآخرين .

ومن الدهنيات الفسفورية التى تدخل فى تركيب الجهاز العصبى مادتان هما : مادة « ليثسين » ، ومادة « اسفنجوميلين » .. وهما تدخلان فى تركيب الخلايا العصبية ، كما تدخلان فى عملية نضج الأعصاب المركزية ... وقد ثبت أنهما أعلى فى دم الأطفال الذين يرضعون من صدور أمهاتهم بشكلى واضح عنهما فى دم غيرهم من الأطفال .

فضلاً عن ذلك أن الدهنيات الفسفورية تدخل فى بعض عمليات المناعة ضد الأمراض^(١) وقد وجد أن نسبة الكولسترول فى الأطفال الذين يرضعون من صدور أمهاتهم أقل منها فى غيرهم ... وأن نسبة الدهنيات الفسفورية إلى الكولسترول فى الأطفال الذين يرضعون من صدور أمهاتهم أكثر ملائمة منه فى غيرهم ، مما يعطى دلالة على أهمية ذلك فى الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض الشيخوخة . وخصوصاً أن تصلب الشرايين يبدأ فى مرحلة الطفولة ، ويظل محتفياً ولا تظهر آثاره إلا فى مرحلة متأخرة من العمر ... وأن أى محاولة للقضاء عليه وتفادى أخطاره يجب أن تبدأ فى مرحلة الطفولة فى السنتين الأوليين من عمر الطفل .

● الرضاعة الطبيعية تمنح الأم السعادة :

أظهرت البحوث النفسية .. أن الرضاعة الطبيعية تمنح الأم سعادة وهناء ، وذلك أنها تغذى طفلها بنفسها .. وأنه كلما كبر الطفل زادت السعادة والشعور بالرضا لدى الأم .

كما أوضحت تلك البحوث أن الرضاعة الطبيعية هى عملية عاطفية للأم والرضيع على حد سواء .. وهما فى أشد الحاجة إليها .. لأن الحرمان العاطفى يظهر لدى الطفل نتيجة حرمانه أولاً من ثدى أمه ، فى حين أن ارتباطه بالأم يعطيه الإحساس بالأمان

(١) من ذلك الإصابة بالإسهال ، والنزلات المعوية المؤدية إلى احطاف ، والتي أكدت البحوث على أهمية الرضاعة الطبيعية فى حماية الأطفال منها .

والطمأنينة ، ويخلق لديه ارتباطاً عاطفياً ونفسياً ، ومن ثم التصاقاً وثيقاً بين الأم والطفل .. حيث إن عملية الرضاعة ليست عملية غذائية فحسب بالنسبة للطفل ، وإنما هي أيضاً عملية نفسية تعطيه الأمن والدفع العاطفي .

أما إذا حرم الطفل من ثدى أمه فتبدأ عنده بذور فقد الثقة بينه وبين العالم المحيط به .. هذا العالم الغامض الذى يحاول أن يكتشفه عن طريق التصاقه بثدى أمه .

وتؤكد البحوث النفسية أن المشكلات التى يعانى منها الأطفال - إن لم يكن هناك سبب عضوى - يكون السبب حيثذ هو موقف الأم من الطفل .. ولذا فالعلاج النفسى للطفل يبدأ أولاً بعلاج الأم ، لأن الاضطرابات النفسية التى تعانى منها الأم تؤثر بدورها على طفلها .. لذلك تنصح الدراسات العلمية جميع الأمهات بعدم إرضاع الطفل أثناء التوترات العصبية والنفسية التى تمر بها ، لأنها تؤثر بدورها على الطفل بالسلب (١) .

● كثافة لبن الأم تتغير خلال الوجبة الواحدة :

أثبتت الأبحاث الحديثة أن تكوين لبن الأم يتغير تغيراً كاملاً ومرحلياً ، فخلال الأيام الثلاثة الأولى يكون خفيفاً سهل الهضم ، ويحتوى على كمية كبيرة من المواد الغذائية تناسب هذه الفترة من حياة الطفل ، ويسمى لبن المسمار .

كما أثبتت تلك الأبحاث أن لبن الأم يتغير فى اليوم الواحد ، فكثافته فى الصباح تختلف عن الظهيرة والمساء ، بحيث يكون خفيفاً نسبياً فى الصباح ، و حين يصير فى فترة الظهيرة أكثر دسامة .. وفى الليل خفيفاً وسهل الهضم .

الأطراف من ذلك أن الدراسات الأمريكية قد اكتشفت أن لبن الأم يتغير أيضاً خلال الرضعة الواحدة ، فعندما يبدأ الطفل وجبته يكون اللبن مخففاً ، ثم تزداد نسبة دسامته بالتدرج .. (٢) .

وقد أكدت الأبحاث أيضاً^(٣) أن أسباب سوء التغذية لدى الطفل الذى يتناول وجبته

(١) ماهى الأضرار الدتحة من الرضاعة بالألبان الصاعية ؟ تحقيق صحفى مشور بصحيفة الرأى العام الصادرة و ١٩٨٧/١٢/١٨ (بتصرف) .

(٢) هل يستطيع اللبن الصاعى توفير تلك المزاي ؟

(٣) صحيفة الأهرام الصادرة و ١٩٨٦/١٢/٢٨ (بتصرف) .

من ثدى أمه ترجع إلى أن الأم تفضل إعطاء الطفل رضعات قصيرة المدى على فترات متقاربة ، في حين أنه في كل مرة يأخذ الجزء المخفف من الرضعة ، وتتوقف الأم عن استكمال الرضعة قبل أن يبدأ في رضاعة اللبن الذي يحتوى على المواد الدسمة المغذية .

الفصل الثامن

نسائيات

- المرأة العاملة وأمراض القلب .
- أضرار الموضة .
- الرياضة ضرورة للمرأة .. لماذا ؟
- النساء أقوى من الرجال في حاسة الشم !
- عطر مستخلص من عرق الرجل لجذب الإناث !
- صورة الرجل لاتفارق خيال المرأة .
- المرأة مزاجها متقلب .
- وموضوعات أخرى .

المرأة العاملة وأمراض القلب :

أظهرت دراسة علمية نشرتها أخيراً جامعة « كارولينا » في الولايات المتحدة ، أن الرجل المتزوج من امرأة ناححة في مجال عملها معرض للإصابة بأمراض القلب أكثر من الرجل المتزوج من امرأة غير عاملة .

فقد جاء في نتائج هذه الدراسة أن نسبة الإصابة بأمراض القلب بين أزواج الناجحات حدّاً في أعمالهن تزيد إحدى عشرة مرة عنها في أزواج غير الناجحات ... وأوضح العلماء أن السبب في ذلك يرجع أساساً إلى الحالة النفسية السيئة بحوالى ٨٠٪ من هؤلاء الأزواج الذين يعانون من إهمال الزوجة أو تهديدها هم ، أو سوء معاملتها بوجه عام^(١) .

تعليق :

ما أعظم التشريع الإسلامى الذى نظم حياة الأسرة تنظيمًا كاملاً ، فقسم الأعباء والمسئوليات بين الرجل والمرأة ، فجعل النفقة واجبة على الرجل ، وجعل ذلك من أسباب قوامته عليها و قوله تعالى : ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾^(٢) .

وأمر المرأة أن تقرر في بيتها لأهمية ذلك في إدارة شؤون البيت وتربية الأولاد ، مصداقاً لقوله تعالى : ﴿وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ﴾^(٣) وليت الضرر في عمل المرأة يعود على الرجل وحده ، كما أظهرت الدراسة انشار إليها ، وإنما يعود أيضاً على الأولاد الذين يفقدون العطف والحنان الفطرى الذى أوجده الله تعالى في قلب الأم ، والذى لا يمكن أن يجده

(١) مجلة التوحيد . ربيع الأول ١٤٠٥ هـ .

(٢) سورة النساء - الآية ٣٤

(٣) سورة الأحزاب - الآية ٣٣

عند الأمهات البديلة في دور الحضانة .. والنتيجة أن يخرج إلى المجتمع أجيال من ذوى العقد النفسية الذين يميلون إلى الجريمة . وتستمر المعاناة في حلقات تؤدي إحداها إلى الأخرى دون نهاية !

● لماذا الموضة ؟ :

ظهرت دراسة حديثة تبحث عن الأسباب التي تدعو إلى الموضة ، والتي تسعى وراءها المرأة وهي كالآتي :

- أن المرأة سريعة السآمة والملل . ويظهر ذلك في رغبتها التي تحددها بأن تستقل من فستان لآخر ، فإذا مر زمن قصير على « موضة » سئمتها ورغبت في تغييرها بحجارة لشعورها .

- الموضة - عادة - تتبع من نسميها « الطبقة الراقية » حيث إذا أنت المرأة من تلك الطبقة بموضة فسرعان ما تنتقل منها إلى الطبقة الوسطى ، فالدنيا ... إذ أن الطبقة العليا يتعلغل في نفسها حب التميز والتسامى والترفع عن غيرها من الطبقات ، فإذا رأت أنه قد شاركها في موضتها غيرها من الطبقات بحثت عن موضة جديدة تتميز بها . وهكذا دواليك ، وبذا تكون الموضة في حركة مستمرة .

- اموضة مرتبطة بالجمال أكثر من ارتباطها بالمنفعة .. فإذا كانت المرأة مظهرًا للجمال كانت موضتها أكثر تجددًا ، فالجمال أحوج الأشياء إلى التجديد .. وتجدد الجمال فن صعب تحيده المرأة المهتمة بالجمال ، ومن ذلك تنشأ الموضة .

- الموضة تبع من التعور بالنقص ، فالتى تشعر بأن شعرها ليس فيه جمال الطول نجدها تسعى وراء موضة الشعر القصير . والمرأة القصيرة تفضل موضة الكعب العالي .

- موضة المرأة منصرفة إلى التّجمل في عين الرجل لتستدرجه للاقتران بها .

- موجة المساواة بين الرجل والمرأة لها أثر كبير على الموضة .. فالمرأة تلبس البنطلون أحياناً كالرجل ، وتلبس العمامة أحياناً مثله ، وتقصّر شعرها أيضاً .. وكأنّ ذلك استحابة لمرعة المساواة وكسر الحدود والفواصل بينهما !

● العلم وأضرار الموضوعة (١) :

أثبتت الدراسات العلمية أن الثياب الضيقة تعذيب لحرية الجسد ، وضرر صحي محض لخلايا الجسم وأجهزته ، وخاصة جهاز التناسل والأطراف .. فقد تبين أن كثيراً من السيدات أدى اللباس الضيق عندهن إلى العقم ، أو تشوهات الأجنة ، أو الولادة المقعدية (٢) ، مما أدى للولادة بعمليات قيصرية ، أو تمزق عنق الرحم . كما أن اللباس الضيق يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم نتيجة تضيقه لمقطع العروق .

أما بالنسبة للحذاء ذي الكعب العالي فقد ثبت أنه يؤدي إلى مرضين خطيرين هما :

(أ) تصلب عضلات الساق .

(ب) مرض « شيرمان » وهو عبارة عن تشوهات العمود الفقري ، وانقلاب في الرحم . فضلاً عن أنه تقييد لحركة المشي ، إذ ينصب جن اهتمام المرأة أين ستضع قدمها ؟ وكيف ؟ فظل قلقة ، متوترة ، مشدودة التفكير ، وكأها من لاعبات السيرك ، تمشي على الحبل ، علماً بأن حركة المشي هي من الأفعال اللاإرادية ، ولا تحتاج لهذا الإرهاق الفكري .

وإن ضنت المرأة أن الكعب العالي اختيال وزهو يكسبها المشية الأنيقة لمتعالية المثيرة للإعجاب ، فتستذكر قول الله تعالى : ﴿ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ، إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴾ (٣) .

أما بالنسبة للحذاء الضيق ، فقد ثبت أن الضغط اجانبي على القدم - وهو ما يحدث في الحذاء الضيق - يؤدي إلى إرهاق القدم وإصابتها بآلام قاسية معروفة .. حيث راحة القدم في المشي والوقوف تتجلى في كونها مسطحة ، كي يتوزع ضغط الجسم على سطحها كاملاً ، وذلك حسب قانون الضغط (ض = ثقل الجسم على سطح القدمين) وأن تقليل السطح من شأنه انضغط على منطقة دون منطقة ، مما يؤدي إلى إرهاقها

(١) من دراسة منشورة بالجملة العربية - سبتمبر ١٩٨٤ (بتصرف) .

(٢) الولادة المقعدية أن يكون رأس الجنين إلى أعلى معكوساً .

(٣) سورة لقمان - الآية ١٨ .

وآلامها ، فضلا عن أنه يؤدي - على المدى الطويل - إلى تشوهات القدم أو التهام الأصابع في القدمين وتسليخها ، و حدوث الفطريات فيها .

● « الميني جيب » يهدد السيقان بالتضخم ويغير لون الجلد :

قام بعض العلماء المتخصصين في الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا أخيراً بعمل بحوث على نتائج ارتداء « الميني جيب » ، أحدث الأرياء السائية ... فقاموا بأخذ مقاييس لسيقان بعض الفتيات قبل ارتدائهن « الميني جيب » ، ثم أخذوا مقاييس لنفس السيقان بعد مدة معينة من ارتداء « الميني جيب » ، فوجدوا أن هذه السيقان قد تضخمت بنسبة ٥٪ . وتغير لون جلدها بنسبة ٧٪ (١) .

وقد أشارت الإحصائيات الأخيرة إلى انتشار مرض السرطان الخبيث في الأجزاء العارية من أجساد الفتيات اللاتي يلبس الملابس القصيرة ... فلقد نشر في المجلة الطبية (٢) البريطانية .. أن السرطان الخبيث « الميلانوما الخبيثة » Malignant Melanoma - والذي كان من أندر أنواع السرطان - أصبح الآن في تزايد ... وأن عدد الإصابات في الفتيات في مقبل العمر يتضاعف حالياً حيث يصبن به في أرحلهن وأن السبب الرئيسي لشيوع هذا السرطان الخبيث هو انتشار الأزياء القصيرة التي تعرض الجزء العاري من جسد النساء لأشعة الشمس فترات طويلة على مر السنة ولاتقيد الجوارب الشفافة أو « النايلون » في الوقاية منه .

وناشدت المجلة أطباء الأوبئة أن يشاركون في جمع المعلومات عن هذا المرض ، وكأنه يقترب من كونه وباء ... وهذا المرض يتج من تعرض الجسم لأشعة الشمس ، والأشعة فوق البنفسجية فترات طويلة ، وهذا ماتوفره الملابس القصيرة أو لباس البحر على الشواطئ وهو يصيب كافة الأجناس بنسب متفاوتة ، ويظهر أولاً كبقعة صغيرة سوداء ... وقد تكون متناهية الصغر ، غالباً في القدم أو الساق ، وأحياناً بالعين ... ثم يبدأ الانتشار في كل مكان من الجسم ، في حين أنه يزيد وينمو في مكان ظهوره الأول ، فيهاجم العقد الليمفاوية بأعلى الفخذ .. ويفرز الدم ، ويستقر في الكبد ويدمرها ...

(١) مجلة الاعتصام مارس ١٩٦٩ .

(٢) المجلة الطبية البريطانية B.M.J. عدد ١٥/١/١٩٧٢ صفحة ١٣ .

وقد يستقر في كافة الأعضاء ، ومنها العظام ، والأحشاء ، وبما فيها الكليتان .. ولربما يعقب غزو الكليتين البول الأسود نتيجة لتتهك الكلى بالسرطان الخبيث الغازى ... وقد ينتقل للجنين في بطن أمه^(١) .

ويثير أحد الأطباء^(٢) العالمين قضية في صحف بلاده ومحافلها العلمية ، بإذاعته بحث ذكر فيه : أنه قد ثبت أن « المايوه البكىنى » سبب مباشر للإصابة بالسرطان ، ذلك أن نسبة كبيرة من أجساد من يلبسونه تتعرض للشمس ، في حين لاتتعرض الأجزاء المغطاة « بالبكىنى » للإصابة بالسرطان .

• وسائل المكياج وانتشار حبّ الشباب والحالة النفسية :

ثبت علمياً أن هناك علاقة بين استعمال وسائل المكياج من جانب المرأة وانتشار حبّ الشباب لديها ، حيث وجد أن ٣٠٪ من النساء اللواتى يستعملن أدوات المكياج يصبن بحب الشباب ، وخصوصاً في المنطقة السفلية من الوجه .

وقد ارتبط في الأذهان أن أكل المواد الدهنية يزيد من ظهور حب الشباب ، وقد ثبت خطأ هذا التصور^(٣) .

٠ أما بالنسبة لدور العامل النفسى ، فقد ثبت أن هناك علاقة بينه وبين ظهور حب الشباب ، ولاسيما أن تلك الحالة تزداد عندما يتعرض الشخص لأزمات نفسية عنيفة .. فلقد ثبت علمياً أنه عندما يتعرض الشخص لأزمات نفسية حادة يصاحب ذلك زيادة في إفراز الهرمونات ، ومنها « الكورتيزون » الذى له تأثيره في ظهور حب الشباب .

(١) لما أن نتصور حالة إنسان مصابة بكل هذا وهى تنمى الموت خلاصاً من الآلام والدمار الذى يفتك بها ... ويلاحظ أن المجلة قد أوردت في صفات البحث المذكور أنّ هذا المرض لايمهل صاحبه طويلاً .. ولايمثل العلاج بالحراصة فرصة للنحاة ، كباقي أنواع السرطان ، كما أنه لايستجيب أيضاً للعلاج بجلسات الأشعة .

(٢) الدكتور « حريس » وهو طبيب كندى مشهور .

(٣) يلاحظ أن العلاقة بين حب الشباب وتناول أنواع معينة من الأكل هى نظرية قديمة ، مؤداها أن الإفراط من المواد الدهنية - كالشيكولاتة والقهوة والمكسرات - يؤدى إلى ظهور حب الشباب .. ولكن اتضح حديثاً أن هذا غير صحيح ، فقد ظهرت نظرية حديثة تنمى بأن تكون هناك علاقة بين أنواع من الطعام وحب الشباب .

● أخطار الشامبوهات والأصبغة^(١) :

من المعروف علمياً أن « الشامبوهات » مشبعة بمجموعات دوائية عديدة ، وتركيبات كيميائية مختلفة ، منها حمض الصنفاص ، والجاوى ، ومحضرات الزئبق . لكن التميز منها هو : أدوية « السيلينيوم » Selenium « والكاديوم سلفيد » Cadmium Sulphides بنسبة ٢,٥ ٪ من الأول ، و ١ ٪ من الثانى .. وهاتان المادتان لا تؤثران إلا إذا طبقنا على فروة الرأس مدة خمس دقائق على الأقل ، ويزداد التأثير عند تطبيقه على مساحات واسعة ، لكن ازدياد التأثير هذا يحمل في جنباته التخريش المجلد ، والالتهابات الجلدية .. كما أن « السيلينيوم » له تأثير سام على الكبد والكلية إذا أخذ هضمياً ، وهذا ما يحدث عندما تبقى بعض آثاره عالقة على الأيدي أثناء فرك الرأس والاستحمام ، أو تعلق تحت الأظافر .. ناهيك عن الأخطار الكبرى هذه المواد فيما لو أصابت العين أثناء إزالتها بالماء ، إذ تسبب قروحاً وآفات لحاسة البصر .

أما بالنسبة لصيغ الشيب^(٢) وتلوين الشعر وتصفيفه بسهولة فقد ثبت أن المواد المستعملة في صناعتها تعوق الجلد عن القيام بوظائفه الحيوية ، وتلحق أخطاراً فادحة وتشققاً بالشعر وفروة الرأس ، كما تحمل خطر التسمطن . ومن هذه المواد وعلى سبيل المثال لا الحصر : تيتانيوم أو أكسيد ، بنتونيت ، هكراكورفين ، فينيلين ، وغيرها من المعطرات والمذيبات العضوية الكلوية التى تحمل إنداراً للتسمم ، عاجلاً أو آجلاً .

● الرياضة للمرأة ضرورة^(٣) :

في بحث علمي لوحظ أن آلام الدورة الشهرية عند البنات اللاتي لا يمارسن أى رياضة تزداد بنسبة الضعف عن البنات اللاتي يمارسن الرياضة .. يضاف إلى ذلك أن الرياضة

(١) من دراسة مشورة بالخلعة العربية - مارس ١٩٨٥ .

(٢) نعيم : إن لون الشعر ومظهره إذا أصابه الشيب وابتصر يس عياً . بل هو آية من آيات الله تعالى . أم بالنسبة لتساقط الشعر وإصابته بالبقشرة فممكن علاجه بالبحث عن الأسباب ، ومداوئه بأدوية يقررها أطباء متخصصون ، وليس في صالونات التجميل .

إسلا لاسكر على المرأة أن تعتنى شعرها وتزيهه في بيتها ولروحها .. ولكتب نكر عليها أن تصنع وبلهث حنف سراب حادع يسمى المظهر والموصه .

(٣) من تحت مشور بصحبة الأهرام في أحد أعدادها الصادرة يومياً .

لها تأثير كبير بالنسبة لجمال الجسم واتساق القوام عند الفتاة ، ومن ثم تأثيره المباشر على حالتها النفسية وسعادتها ، نتيجة ممارستها للرياضة .

أما بالنسبة للمرأة بعد الزواج ، فقد أظهرت الدراسات العلمية التى أجريت .. أن عدم ممارسة المرأة لرياضة غالباً ما يؤدى إلى السمنة .. والسمنة مع الحمل تجعل المرأة تتعرض لأمراض ضغط دم الحمل ومرض السكر ، وعرضة للنزف ، فضلاً عن أنها تؤثر على الهرمونات وعدم التبويض ، ولذا وجدت نسبة معينة بين السمنة والعقم .. ففى قسم العقم بجامعة « أوهايو » لوحظ من خلال بحث علمى أن ٤٪ فى عيادة العقم يُعانين من زيادة فى الوزن عن المعدل الطبيعى ، بنسبة ٥٠٪ .. ولوحظ أيضاً أن حوالى ٩٠٪ منهن يعاجن لتنشيط التبويض .

وفى بحث علمى آخر .. وجد أن وزن المرأة لوزاد عن المعدل الطبيعى بنسبة ٧٥٪ فهناك احتمال تباعد الدورات الشهرية أو انقطاعها .

وأظهر البحث أهمية الرياضة أثناء الحمل وبعده .. حيث أوصى الحامل برياضة المشى يومياً مع إجراء عدد من التمرينات البسيطة ، مثل الاسترخاء على الظهر ، والتنفس بانتظام ، وبطء وقبض عضلات البطن والأطراف ، ثم إرخاؤها تدريجياً ، ويمكن إجراء هذا التمرين من وضع الرقود على البطن ، أما بعد الولادة فالرياضة - عامة - هامة لمنع ترهل البطن ، والعودة إلى الرشاقة التى تنشدها كل امرأة .

● النساء أقوى من الرجال فى حاسة الشم :

أظهرت نتائج الأبحاث التى أجريت فى الولايات المتحدة ، ونشرتها مجلة « ساينس » الأمريكية الشهرية ، أن حاسة الشم أقوى عند النساء منها عند الرجال ، وأنها تضعف مع تقدم العمر .

وقد قام الباحثون باختبار حاسة الشم لدى ١٩٥٥ متطوعاً ، تتراوح أعمارهم ما بين الخامسة والتاسعة والتسعين ، كان عليهم أن يميزوا رائحة أربعين شيئاً مختلفاً ، منها القرفة ، والكرز ، والبيتزا ، والبنزين ، والتبغ ، والنعناع ، والصابون ، والليمون ، وزيت المحركات .. وانتهى الباحثون فى دراستهم إلى أن حاسة الشم تكون أقوى لدى الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٢٠ و ٤٠ سنة .. وأن هذه الحاسة

تضعف ببطء فيما بين الخمسين والستين ، ثم تضعف بمعدل أسرع فيما بين السبعين والثمانين .

● معدل بكاء المرأة :

كشف بحث^(١) أجراه الدكتور « وليم فراي » من جامعة « كاليفورنيا » الأمريكية ، أن معدل بكاء المرأة التي تتمتع بصحة جيدة يقارب خمس مرات في الشهر ، يقابل ذلك البكاء مرة واحدة فقط في الشهر بالنسبة للرجل .

وقد توصل إلى هذه النتيجة بعد أن طلب من عينة البحث تسجيل عدد مرات البكاء وأوقاتها في دفتر خاص .. وذلك لايغنى أن المرأة تتعرض للتوتر والأحزان أكثر من الرجل ، ولكن السبب قد يرجع إلى تأثير الاختلاف في التوازن الهرموني الذي تتعرض له المرأة سنوياً ، وإلى التقاليد التي تشجع المرأة على التعبير عن مشاعرها أو عواطفها بشكل أكثر وضوحاً من الرجل .. كما أظهر البحث أن كلا الجنسين يميلان إلى البكاء بين الساعة السابعة والعاشرة مساءً ، وبينما تتساقط دموع المرأة بكثرة ، فإن الرجل عادة ما يتحكم فيها . بحيث تتجمع الدموع في المقلة ولا تتساقط .. وهذا الوضع كما يذكر البحث أقل صحة من وضع المرأة ، لأن البكاء هو طريقة التعامل الطبيعية للجسم مع التوتر .

● اعرفي شخصيتك من دولابك^(٢) :

آخر الدراسات النفسية^(٣) التي قام بها فريق من علماء النفس حول شخصية المرأة - تركزت حول العلاقة بين ترتيب حواء للدولاب الخاص بها وبين شخصيتها ... وتخطب الدراسة المرأة بأنه :

- إذا كان دولابك بسيطاً في محتوياته ، ويحتوى على حاجاتك الضرورية ، فأنت

(١) من بحث منشور بالملحة العربية - نوفمبر ١٩٨٦ .

(٢) مجلة هو وهى - سبتمبر ١٩٨١ .

(٣) يلاحظ أن مثل هذه الدراسات النفسية تعبر اجتباذات واستنتاجات ، وليست قوائم علمية مقسمة .

تتمتعين بشخصية قوية ، ومقدرة قيادية ، كما أنك تخططين لأهدافك بدقة ،
وليست الأشياء المادية هي اهتمامك الأول

- أما إذا كان دولابك ممتلئاً جداً بملابسك التى تستخدمينها ، والتى توفى
استخدامك لها .. فهذا يعنى أنك عاطفية وخيالية ، أو بخيلة ، تضيق على
احتاجين بما لا تحتاجين إليه !

- وإذا كنت من هواة ملء الدولاب بالملصقات والصور العائلية ، فأنت عاطفية
وتحبين حفظ أسرار الناس .

- وفى حالة تكرار محتويات دولابك حتى يبدو أنه مخزن ، سواء بالملابس أو حقائب
يد ، أو علب مختلفة ممتلئة وفارغة أو قلائد قديمة ... فهذا يدل على إخلاصك
وحينئذ للماضى ، وعندما تسافرين خارج بلدك فإن الحنين يحرفك للعودة إليه !

- الشخصية الفوضوية يتسم دولابها بالفوضى ، أى غير مرتب ، وتخرج منه
ماتحتاج إليه بصعوبة ... وصاحبة الدولاب غير المنظم سطحية ، ولا تهتم بملابسها
ولا بالآخرين .

ترى عزيزى القارئ - أى الدوايب تمتلكين ؟!

• دعوة .. للكسل الخفيف :

عندما تقول المرأة لزوجها : « تصبح على خير » حزن جادة فعلاً فيما تقول ، فإن
النوم يكون قد أثقل جفونها ، وهى لا ترد فى تلبية ندائه اللذيذ المصحوب بالتأؤب .

هذا ، ما نقوله الدراسة الطبية التى نشرتها مؤسسة « بوب » البريطانية ، بعد دراسة
طويلة استغرقت أكثر من أربعة أشهر ..

تقول الدراسة : إن المرأة لاتصادف صعوبة عند توجيهها للنوم ، ولكنها تصادف
صعوبة بالغة عند النهوض فى الصباح .. وأن ٦٥٪ من النساء يفضلن البقاء فى الفراش
طول اليوم لو ترك لهن الحبل على الغارب ، لكن الأعباء المنزلية الملقاة على عاتقهن تجبرهن

على الاستيقاظ ... أما الرجل فعلى العكس من ذلك ، فإن مشكلاته تبدأ عند النوم ، فلا يستغرق في النوم بسهولة ، وإن كان في الصباح يستيقظ نشطاً في سهولة ويسر ، ومن ثم فإن هذا ما يجعل الرجل عادة يقبل على القراءة في المساء ومشاهدة التلفزيون ، وهو يأوى إلى فراشه عادة قبل منتصف الليل .

ومن الأمور الصحية التي يستفيد منها الرجل النوم في فترة الظهيرة بعد تناوله الغداء ، ولذا فإن القول « ناموا ولو قليلاً تصحوا » يصبح قولاً جديراً بالاهتمام .

• العلاج بالروايات (١) :

أُلحق حديثاً فن رواية القصص والحكايات ضمن برنامج العلاج النفسي للمرضى .. فلقد ثبت بالفعل أن رواية القصص بأسلوب مريح وجذاب ، تعمل على تهدئة المرضى المصابين بالأمراض النفسية ، وتجلب النعاس إلى أجفانهم .

الطريف أن بعض الأطباء النفسانيين قد لجئوا إلى الاعتماد جزئياً على رواية القصص والحكايات ، والاستعاضة بها عن بعض الأقراص المهدئة في علاج الاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية .

• المرأة أكثر إقبالاً على الكتب (٢) :

أثبتت أحدث دراسة أجريت في « بروكسيل » حول هوية القراءة ... أن المرأة أكثر من الرجل إقبالاً على قراءة الكتب ، وأن الرجل يهتم أكثر من المرأة بالصحف اليومية .. أشارت الدراسة أن هواة القراءة لا يمكن أن يشغلهم عنها « التلفزيون » أو الإذاعة ... وأكدت على أن غالبية عشاق القراءة تتراوح أعمارهم ما بين ٣٠ : ٤٥ عاماً ... وأثبتت أيضاً الاعتقاد القائل بأن الإنسان الذي يهوى القراءة يجب العزلة والابتعاد عن الآخرين .

(١) مجلة هو وهي - يوليو ١٩٨٤ .

(٢) صحيفة الأخبار الصادرة في ١٩/١٢/١٩٨٦

● الحب من أول شمة .. حقيقة علمية ! :

تدل الأبحاث التي قام بها العالم الأمريكي « وليام ماسترز » وزميلته « فيرجينا حونسون » .. أن عَرَق الرجال يحتوى على رائحة المسك .. لذلك توصل صناع العطور إلى عصر استخلصوه من عَرَق الرجل لجذب الإناث .

وإذا كان لهذا العطر تأثير السحر في جذب الإناث ... فقد تبين أن له أثراً عكسياً على الرجال ، فهو يجعلهم أكثر عدوانية !^(١) .

● صورة الرجل لاتفارق خيال المرأة :

ثبت سيكولوجياً أن صورة الرجل لاتفارق خيال المرأة ، ولاسيما في سن المراهقة .. إنها صورة لاتتعدى القبلات والذهاب معه إلى الأماكن التي تسمع عنها .. وكأن الرجل في خيالها مجرد « كوبري » سهل لتنفيذ الرغبات ، لكن ما إن تلتقى به في الواقع حتى تتغير صورته بالتدرج في نفسها . فتصفه بأنه لايهم إلا نفسه .

● المرأة أكثر عرضة للاكتئاب من الرجل^(٢) :

من واقع الأبحاث والإحصاءات الطبية ظهر أنه مقابل كل رجل يعانى من الاكتئاب تقابله ست نساء .. والسبب أن الصلات العاطفية أكثر أهمية بالنسبة للمرأة عنها للرجل .. والمرأة ترتبط عاطفياً وبشكل حاد بأسرتها أو بزوجها .. وعندما تنقطع هذه الصلات سواء عن طريق الطلاق من الزوج ، أو عندما يترك الابن والبنات منزل العائلة نسب العمل والزواج - فإن المرأة قد تصاب بحالة اكتئاب حادة ، قد تدفعها في حالات كثيرة إلى الانتحار ، أو قد تصاب بمرض نفسي يجعل حياتها بلامعنى أو هدف ... والمرأة بطبيعتها لاتستطيع تحمل الوحدة في حين يستطيع الرجل أن يعيش بمفرده .

(١) مجلة أكتوبر الصادرة في ١٩٨٠/٤/٦ .

(٢) باب « أحوار تهمك » بمجلة لشرقية أكتوبر ١٩٨١ (بصرف) .

● البكاء يطيل عمر المرأة^(١) :

أكد أحد العلماء الأمريكيين مؤخرًا أن البكاء يطيل عمر المرأة .. ويفسر العالم رؤيه هذا ، بأن الدموع تحتوى على نسبة من السموم التى تخرج من الجسم عن طريق البكاء ، مما يؤدي إلى خلو الجسم منها .

ويقول العالم الأمريكى : بما أن المرأة لديها الاستعداد الفطرى للبكاء أكثر من الرجل ، فإنها تعيش عمرًا أطول منه ، بعد أن تتخلص من نسبة السموم التى تخرج عن طريق البكاء .

● المرأة مزاجها متقلب :

هذه حقيقة أكدها البحث العلمى معللاً سبب ذلك بتحكّم هرموناتها ، ولاسيما الهرمونات الجنسية التى تنظم قيام أعضاء الجسم المختلفة بوظائفها على الوجه المطلوب ...

ففى بحث أنجزه اثنان من العلماء الأمريكيين .. جاء فى بعض مواضعه : أن المرأة تتميز بالدورة الشهرية التى يتحكم فيها هرمونها ، ومدتها فى المتوسط ٢٨ يوماً ، وتتجدد كل شهر .. فقد ثبت علمياً أن تلك الهرمونات لاتتدفق فى الدم بمعدل واحد طوال الدورة ، أو طول الشهر .. وحسب كمياتها المختلفة يكون مزاج صاحبها .. فخلال الأسبوعين الأولين من بدء الدورة الشهرية تزداد كمية هرمون « الاستروجين » .. وهو ينبه المرأة وينعشها ويجعلها على مايرام ... ثم فى وسط الدورة بين اليومين الرابع عشر والتاسع عشر تقريباً يبدأ هرمون « البروجسترون » دوره المخالف فيهدئ مشاعر حواء ، ويجعلها منطوية سلبية ... وفى الأيام الأخيرة قبل الطمث .. يقل إفراز الهرمونين معاً ، وتكون النتيجة هى توتر والقلق ، والشعور بالإحباط .. وفى هذه الفترة تقع أكثر الخلافات والمشاجرات بين المرأة والآخرين .

كما تبين أنه يقل إفراز هرمون « الاستروجين » بعد الولادة مباشرة .. ثم فى مرحلة

(١) المرجع السابق

سن اليأس .. وكلتا هاتين الفترتين لدى المرأة يفتقران بظواهر التوتر والقلق ، والفطور والسلبية .

وفي بحث علمي آخر .. أجرى بالولايات المتحدة الأمريكية .. اتضح أن الجرائم التي ارتكبتها النساء كانت في فترة ما قبل الحيض .. ونفس النتيجة تكرر حدوثها في حوادث الانتحار .. من هنا عُذَّت حقيقة علمية عن هذه الفترة « ما قبل الحيض » .

● المرأة عندما تقتل زوجها :

ثبت - بعد إجراء بحث عن الجرائم التي ترتكبها النساء - أن المرأة عندما تقتل زوجها .. لا تقتل إلا دفاعاً عن وجودها ... في حين أن الرجل يقتل أي فرد ، بصرف النظر عن العلاقة بينهما ... والدليل على ذلك أنه قلماً نسمع عن امرأة استؤجرت لقتل إنسان ، ولكن نسمع مراراً عن رجل يُستأجر لقتل الآخرين .

كذلك اتضح خلال البحث أن أكثر القاتلات متزوجات ، وأقلهن غير متزوجات ... وهذا يدل على أن القتل كان دفاعاً عن العلاقة الزوجية ، أو بسبب هذه العلاقة عموماً .. ونادراً ماتت امرأة رجلاً لاتربطها به علاقة .

وقد لوحظ أن القاتلات يتجاوزن الثلاثين (١) ... ومعنى ذلك أن القاتلة تمر بمرحلة معاناة طويلة حقيقية .. وهذا يعني أيضاً أن المرأة تقتل عندما يفيض بها الكيل .

وتؤكد البحوث الاجتماعية أن هناك علاقة وثيقة بين التعليم وارتكاب جريمة القتل ، وهذه العلاقة سالبة ... بمعنى أن المرأة غير المتعلمة أكثر وقوعاً في جريمة القتل من المرأة المتعلمة تعليماً عالياً (٢) ... وهذا يعني أن المرأة المتعلمة تعليماً عالياً تحل مشاكلها بأسلوب آخر غير القتل ، في حين أن المرأة غير المتعلمة أو المتعلمة تعليماً متوسطاً ، تضيق بها السبل نتيجة لثقافتها المحدودة ... كما أظهرت البحوث الاجتماعية أن معظم جرائم القتل تقع في الطبقات الفقيرة ، أو الطبقات الغنية الثرية ، وتقل وتندر في الطبقات المتوسطة .

(١) تبين من خلال البحوث والدراسات الميدانية أنه نادراً ماتت المرأة قبل الثلاثين أو بعد الخمسين .

(٢) قد تبين أن المتعلمة تعليماً متوسطاً ، أي الحاصلة على مؤهل متوسط ، تكون أكثر وقوعاً في جريمة القتل من المتعلمة تعليماً عالياً ، وتكاد تكون مقربة لغير المتعلمة .

« الخاتمة »

إن البحث الدائب في مجالات الدراسات والبحوث العلمية ونتائجها متعة يلتذ بها من يبحث عن الحقيقة .. أى حقيقة تعترض حياته اليومية ، فيتأمل ويتدبر في طياتها بالبحث عن مدلولاتها ومعطياتها الكائنة فيها ، وتأثيراتها النافعة أو الضارة . أجل ... إنها متعة ... ولكن متعة مضنية ، تتطلب الكد واجرى وراء المراجع المتخصصة في مجال العلوم التى تتناول جزئية يشغل فكره في بحثها ... أو وراء تقارير دورية تنشرها المجلات العلمية ، أو الصحف والمجلات العامة ، إذا وجدها الباحث فيسرع باقتطافها كالجائع الذى يجد ثمرة يانعة ، فيهمم عليها لا يتركها حتى يلتهمها عن آخرها .

قد يتساءل سائل في غرابة عن السبب في ذلك ..

فلا أجد سوى القول : إنها تلك طبيعة الباحث عن الحقيقة .. خلقه الله بها .. يشعر دوماً بالظمأ الشديد المُلْبِغ الذى لا يرتوى ، بل على النقيض إذا ارتوى ازداد ظمأه !! ... ألم يكن منتقلاً لاهثاً سائحاً من مرجع لآخر ؟ لا يقنع بما توصل إليه من معلومات فيعود ليلهث من حديد وراء معلومة أخرى تدعمها وتشجع لها بالصدق العلمى التجريبي .

وانذى يهمن أن نقرره هنا أن لا يخرج أى باحث صادق مع نفسه إلا بنتيجة تقفز أمام عينيه ، هائلة كالمارد الذى يخرج من قمقم ، تعلن حاسمة مدى الحكمة التى من جرائها يقرر الشرع الحكيم شيئاً ، وينهى عن آخر بشكل خفى عميق لا يصره إلا كل من كان له قلب أو ألقى السَّمْع وهو شهيد .

من هنا ... أود أن تكون قد ازدادت إيماناً واستمتاعاً بتلك السباحة السريعة ، مع إثباتات العلم الحديث وعجائبه .

محمد كامل عبد الصمد

المراجع

- القرآن الكريم .
- رياض الصالحين : محيى الدين أبى زكريا يحيى بن شرف النووى .
- القاموس الطبى : دائرة معارف بيرز البريطانية .
- الموسوعة الطبية الحديثة (أربعة عشر جزءاً) : نخبة من كبار الأطباء العالميين .
- الموسوعة الغذائية : د . على محمود عويضة .
- جسم الإنسان : د . عبد المنعم عبيد .
- الآثار النفسية والاجتماعية للتلفزيون : د . عبد الرحمن عيسوى .
- عصر التلفزيون وحضارة الصورة : عبد المنعم حسن .
- التلفزيون بين الهدم والبناء : محمد كامل عبد الصمد .
- الإعجاز العلمى فى الإسلام : محمد كامل عبد الصمد .
- الطب بالأعشاب : د . عبد الكريم دهينة .
- حياتنا الجنسية : د . صبرى القبانى .
- العسل : د . محمد نزار الدقر .
- الزواج ضد السرطان : د . لفنون .
- التلفزيون وأثره فى حياة الأطفال : ويلبور شيكرام وآخرين .

دراسات وبحوث منشورة :

● مجلات شهرية :

- المجلة العربية : أعداد أغسطس ١٩٨٤ - سبتمبر ١٩٨٤ - نوفمبر ١٩٨٤ -
- يناير ١٩٨٥ - مارس ١٩٨٥ - مايو ١٩٨٥ - يونيو
- ١٩٨٥ - سبتمبر ١٩٨٥ - أكتوبر ١٩٨٥ - ديسمبر
- ١٩٨٥ - يناير ١٩٨٦ - مارس ١٩٨٦ - مايو ١٩٨٦ -

يوليو ١٩٨٦ - أغسطس ٨٦ - نوفمبر ١٩٨٦ - ديسمبر
 ١٩٨٦ - فبراير ١٩٨٧ - مارس ١٩٨٧ - أبريل ١٩٨٧ -
 مايو ١٩٨٧ - يونيو ١٩٨٧ - سبتمبر ١٩٨٧ - نوفمبر
 ١٩٨٧ - يناير ١٩٨٨

- الوعي الإسلامي : أعداد أبريل ١٩٨٦ - أغسطس ١٩٨٤ - أكتوبر ١٩٨٤ .
 - منار الإسلام : أعداد فبراير ١٩٨٥ - أغسطس ١٩٨٦ - يونيو ١٩٨٦ .
 - مجلة الكويت : سبتمبر ١٩٨٧ .
 - منبر الإسلام : نوفمبر ١٩٨٤ .
 - مجلة الأمة القطرية : فبراير ١٩٨٥ - مارس ١٩٨٦ - أغسطس ١٩٨٦ -
 يوليو ١٩٨٦ .

- مجلة الضياء (دى) : ديسمبر ١٩٨٧ .
 - مجلة الشرقية : مارس ١٩٨١ - ديسمبر ١٩٨٠ - يناير ١٩٨١ - يونيو
 ١٩٨١ - سبتمبر ١٩٨١ - نوفمبر ١٩٨١ - أكتوبر
 ١٩٨١ - ديسمبر ١٩٨١ - يناير ١٩٨٢ - مايو ١٩٨٢ -
 أبريل ١٩٨٢ - أكتوبر ١٩٨٢ - ديسمبر ١٩٨٢ .
 - مجلة البريد الإسلامي : عدد (١٠ - ١٢) ١٩٨٥ .
 - مجلة التوحيد : ربيع الأول ١٤٠٥ هـ .
 - مجلة طبيبك : يوليو ١٩٧٣ - يوليو ١٩٧٧ .
 - مجلة هو وهى : سبتمبر ١٩٨١ - يوليو ١٩٨٤ - سبتمبر ١٩٨٤ .
 - مجلة صوت الشرق الهندية : يناير ١٩٨٨ .

● مجلات أسبوعية :

- مجلة أكتوبر : ١٩٨٠/٤/٦ - ١٩٨٧/١٢/١٢ - ١٩٨٧/١٢/٢٠ .
 - مجلة المصور : ١٩٨٤/٣/٣٠ - ١٩٨٧/١١/٢٧ .
 - مجلة آخر ساعة : ١٩٨٤/٥/٢ - ١٩٨٢/١/١ .
 - مجلة صباح الخير : ١٩٧٦/١/١٥ - ١٩٨٤/٤/٥ .
 - مجلة حواء : ١٩٨٤/٣/٣ .

● نشرات وتقارير دورية :

- نشرة أخبار اليابان مارس ١٩٨٤ .
- تقرير صادر عن منظمة اليونيسيف عن الطفولة عام ١٩٧٤ .

● رسالة دكتوراه غير منشورة :

- المبيدات الحشرية وتأثيرها على الجهاز المناعي في جسم الإنسان .
للباحثة سهر رزق بقسم المناعة بمعهد البحوث الطبية .

● صحف يومية :

- صحيفة الأهرام : ١٩٨٢/٥/١٢ - ١٩٨٥/٩/٣ - ١٩٨٥/١٠/١٢
- ١٩٨٦/٤/٨ - ١٩٨٦/٧/١ - ١٩٨٦/١٢/١٦
- ١٩٨٦/١٢/٢٨ - ١٩٨٧/١/١٧ - ١٩٨٧/١/٢٤
- ١٩٨٧/٣/١١ - ١٩٨٧/٤/١٩ - ١٩٨٧/٤/٢٣
- ١٩٨٧/٦/٢١ - ١٩٨٧/٧/٧ - ١٩٨٧/٧/٢٣
- ١٩٨٧/٩/٢٣ - ١٩٨٧/٩/٢٩ .

- صحيفة الأخبار : ١٩٨٥/١/٤ - ١٩٨٦/١٢/١٧ - ١٩٨٧/١٢/٣ .
- صحيفة عكاظ (المملكة السعودية) : ١٩٨٥/٧/١٥ .
- صحيفة اليوم (المملكة السعودية) : ١٩٨٧/١٢/٥ .
- صحيفة الرأى العام : ١٩٨٧/١٢/١٨ (نصف شهرية) .

● مجلات أجنبية :

- المجلة الطبية البريطانية : B.M.J عدد ١٥/١/١٩٧٢ .
- مقتطفات أخرى من مصادر مجهولة أثبتت مدى أهميتها :

الفهرس

الموضوع

٧ المقدمة ●

الباب الأول

المجال الطبى ... والبيولوجى

- ١٣ الفصل الأول : إثباتات طبية حديثة ●
- ١٥ - نقص الأوكسجين فى الدم يسبب الأرق ليلاً
- ١٦ - لا تشرب الشاى بعد الأكل مباشرة
- ١٦ - أفضل طريقة لشرب الماء
- ١٦ - أهم أعداء القلب
- ١٧ - الوقاية من السكتة القلبية
- ١٨ - ارتفاع ضغط الدم يتأثر بالطعام
- ١٨ - الشخير .. وضغط الدم المرتفع
- ١٩ - مرض السكر واحد
- ١٩ - الرجيم القاسى يسبب مرضاً جديداً
- ١٩ - زيادة الوزن والاضطراب العاطفى
- ٢٠ - الصوم يزيد خصوبة الرجل
- ٢٠ - الصوم وجهاز المناعة الدفاعى
- ٢١ - الصوم يزيل العناصر المضرة بالجسم
- ٢١ - الرجيم القاسى والصوم علاج للسرطان

- ٢٢ - السمّنة وراء قلة الحصوبة
- ٢٣ - الماء والسمّنة
- ٢٤ - علاقة السمّنة بروماتيزم الركبة
- ٢٥ - السمّنة تسبب تأكل الغضاريف
- ٢٥ - عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع
- ٢٥ - الضوضاء خطر يهدد الإنسان
- ٣٠ - الموسيقى الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة
- ٣٠ - العلاقة بين الضوضاء وارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب
- ٣٢ - الدش الساخن ضار بالصحة
- ٣٢ - الكف أكبر ناقل لعدوى الرشح
- ٣٢ - الإنفونزا لا تنشأ من برودة الجو
- ٣٣ - النقرس
- ٣٣ - نقص الزنك وفيتامين (أ) في الغذاء يسهل الإصابة بتليف الكبد
- ٣٤ - نقص الزنك يؤثر على النمو
- ٣٥ - الإقلال من الملح علاج
- ٣٥ - الإكثار من الملح علاج
- ٣٥ - التمرينات الرياضية لها فوائد لانعلمها
- ٣٧ - الملاكمة لعبة خطيرة
- ٣٨ - الطين علاج للأمراض
- ٤٠ - الدماغ والشهية
- ٤٠ - الدموع تريح الجسم
- ٤١ - حاسة الشم
- ٤١ - مخ الذكر أكبر من مخ الأنثى
- ٤٢ - ذكاء المرأة

● الفصل الثاني : الوقاية والعلاج بالغذاء

- ٤٥ - الجراثيم تموت بالعتسل
- ٤٧ - نجاح استخدام عسل النحل في علاج البلهارسيا

- العسل في مرَّجبات الدواء ٤٩
- عسل النحل لعلاج أَلْقُولُون العصبى ٤٩
- العسل منوم طبيعى وصحى ٥٠
- للعسل خاصية غريبة ٥٠
- البلح غذاء وشفاء ٥١
- العنب أفضل فاكهة ٥٢
- الجزر يحميك من الكلوستروول والسرطان ٥٣
- المور يشفى من قرحة المعدة ٥٤
- الطماطم علاج لكثير من الأمراض ٥٤
- البييض غذاء مفيد ٥٤
- عصير التوت علاج فعال ٥٥
- الإفراط في أكل السبانخ يؤدى إلى اعتلال الصحة ٥٥
- الفلفل الأسود خطر على المعدة ٥٦
- الحذر من أقراص النعناع ٥٦
- حبيب الماعز يقى من السرطان ٥٦
- الشيكولاتة السوداء ضارة كالمحدرات ٥٧
- الإسراف في شرب القهوة ٥٧
- الكافين يرفع ضغط الدم ٥٩
- الملح يرفع ضغط الدم ٥٩
- فيتامين (ب) يجنب متاعب سن اليأس ٥٩
- اللبن الزبادى وخميرة البيرة وتأثيرهما الساحر ٦٠
- لندن تبوح بأسرار الزبادى ٦٠
- الصوم يمنع حدوث الجلطة ٦١
- الثوم له تأثيرات فعّالة ٦١
- البصل علاج لكثير من الأمراض ٦٣
- البطاطس لا تؤدى إلى السمنة ٦٥
- الطماطم ضد العدوى الجرثومية ٦٥

- ٦٦ - الخس يقوى البصر والأعصاب
- ٦٦ - البقدونس له مفعول مُسكِّن للألم
- ٦٧ - العلاج بالنباتات
- ٦٩ - نبات يستخدم عقاراً لمرض السكر
- ٦٩ - اكتشاف جديد لعلاج مرض السكر
- ٧٠ - ضرورة أكل اللحوم والنباتات معاً
- ٧٠ - الحناء علاج
- ٧١ - أقراص البوتاسيوم
- ٧٢ - الأرز يتسبب في عمى عيون البنجلاديشيين
- ٧٢ - مادة من السمك تمنع النزيف
- ٧٢ - لا تتناول الرغيف الأبيض
- ٧٣ - بالأسمك مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الثدي
- ٧٣ - بحث علمي جديد يؤكد علاقة أكل الأسماك بسلامة القلب
- ٧٤ - وجبات الأسماك تحمى من الروماتيزم
- ٧٤ - تناول الأسماك يقلل الإصابة بأمراض القلب
- ٧٥ - اللحوم احمرء والإكثار منها
- ٧٦ - تناول الخضراوات يمنع الزائدة الدودية
- ٧٧ - محاربة السرطان بالغذاء

الباب الثاني

المجال المعملى ... والبكتيرولوجى

● الفصل الثالث : اكتشافات معملية خطيرة

- ٨٥ - السواك واكتشاف الأبحاث الكيميائية
- ٨٧ - عصير الفاكهة المحفوظ لا يمد الجسم بالفيتامينات الكافية
- ٨٨ - تلوث الأغذية المحفوظة يبدأ بعد فتحها

- ٩٠ الشيكولاتة .. لاتسبب السممة ولا تسوس الأسنان
- ٩١ - اختلاف الدم بين الزوجين ومخاطره على الأبناء
- ٩٢ - ضرورة الاغتراب في الزواج
- ٩٢ - لإفرازات الجندية تختلف باختلاف الشعوب والأفراد
- ٩٣ - ما يحدث للجسم بعد الموت .. أمر غريب ..
- ٩٤ - أطعمة النساء تطور سرطان الثدي
- ٩٤ - الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بالحساسية وسرطان الرئة
- ٩٤ - التفكير أكثر من مرة قبل تناول قطعة واحدة من السكر
- ٩٥ - عدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكlor
- ٩٦ - احتلاط مياه التربة بمياه المجارى أحد أسباب الإصابة بالإيدز
- ٩٦ - نظام الري وراء الإصابة بسرطان المثانة
- ٩٧ - أخيراً : اكتشاف أسباب سرطان الثدي
- ٩٨ - أضرار الأدوية الحديثة
- ٩٨ - الأسبرين له أضرار
- ٩٨ - الأدوية المهدئة والمخدرات تسبب تشوهات خلقية وإصابة بالسرطان
- ٩٩ - الزيت المغلي المستخدم في قلي الطعمية والسمك يؤدى للإصابة بالسرطان
- ١٠٠ - تلوث الأجواء من أهم أسباب السرطان
- ١٠١ - فيتامين (أ) وعلاقته بمرض سرطان
- ١٠١ - دواء من حليب الفئران
- ١٠٢ - الكالسيوم يمنع انقراض
- ١٠٢ - مياه الصنبور أفضل من المياه المعبأة في زجاجات
- ١٠٢ - بروتينات جديدة تساعد على تجلط الدم
- ١٠٣ - إنتاج البروتين من سيقان الدرة وحطب القطن
- ١٠٣ - نباتات قزمية بسبب المبيدات
- ١٠٣ - أعشاب هندية تحفظ الحيوية والشباب
- ١٠٤ - الحيوانات الأليفة وما تحمله من أخطار لأمراض عديدة
- ١٠٥ - الحيوانات الأليفة أحد أسباب إصابة الأطفال بالحساسية

- ١٠٥ - طفيل الحيوانات الأليفة يؤدي إلى الإجهاض
- ١٠٦ - خطورة أمراض الكلاب الضالة
- ١٠٧ - على هامش حديث الذبابة
- ١٠٧ - أهمية الوضوء والعسل صحياً
- ١٠٨ - الأسمدة الكيميائية والمبيدات وأخطارهما
- ١٠٨ - المبيدات الحشرية أخطر من الإيدر
- ١٠٨ - التسميد بالأزوت يرفع إنتاج القمح والذرة
- ١٠٩ - الكبريت يضاعف إنتاجية الحاصلات الزراعية
- ١٠٩ - بسبب الحشائش .. نهر النيل يفقد ٣٤ مليون م^٢ من المياه سنوياً
- ١١٠ - إثباتات علمية متفرقة

● الفصل الرابع : المُحرّمات .. وآخر التقارير العلمية

- ١١٣ - المخدرات وما أثبتته البحوث الأخيرة
- ١١٥ - سبب إدمان السموم البيضاء
- ١١٧ - الخمر وأضرارها المثيرة
- ١١٧ - الخمر شبيهة بفضلات الإنسان
- ١١٩ - أعراض أنثوية تظهر على مدمني الكحول من الرجال
- ١١٩ - الخمر أسرع المشروبات امتصاصاً بالدم
- ١٢٠ - لحم الخنزير وما كشفت عنه التحاليل المعملية أخيراً
- ١٢٠ - من مسلسل مضار التدخين
- ١٢٣ - النساء المدخنات أقل خصوبة من غير المدخنات
- ١٢٦ - التدخين وأثره السيئ على صحة الحامل
- ١٢٦ - التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية

الباب الثالث

المجال النفسى .. والاجتماعى

- ١٢٩ ● الفصل الخامس : غرائب .. ولكنها حقائق نفسية
- ١٣١ التوتر والقلق يسببان السرطان

- ١٣١ - لاتفضب .. لاتحقد .. لاتحزن
- ١٣٢ - اللون الوردي مريح للأعصاب
- ١٣٣ - فصل الحب
- ١٣٣ - أحوا .. ولكن ليس بعف
- ١٣٣ - الخلافات لزوجية والذمحة ..
- ١٣٤ - الابتسامة علاج وقائي
- ١٣٤ - الزواج يريد فرص السجاة من السرطان
- ١٣٥ - الزواج السعيد يحمى من الإصابة بالسرطان
- ١٣٥ - علاقة غريبة بين أحجام الأجسام والسعادة الزوجية
- ١٣٦ - كبت الدموع يؤدي إلى إصابتك بالصداع
- ١٣٧ - ٦٧٪ من الصداع .. صداع نفسى
- ١٣٨ - المرأة أكثر إصابة بالصداع
- ١٣٩ - الصداع الحاد نفسى
- ١٤٠ - اليوم يساعد على التئام الجروح
- ١٤٠ - ضرر الأمزجة المتقلبة على صحة الإنسان
- ١٤١ - أعلى نسب الانتحار
- ١٤٢ - الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية للأمراض النفسية
- ١٤٣ - الملابس انعكاس لمشاعر الإنسان الداخلية
- ١٤٣ - لمراة تميل إلى المهادنة
- ١٤٤ - شخصيتك من طريقة نومك
- ١٤٥ - الاستلقاء للراحة بعد الظهر يزيد النشاط
- ١٤٦ - ٥٠٪ من المترددين على العيادات الباطنية يعانون من مرض نفسى
- ١٤٧ - التهاب المفاصل الروماتيزمى يشأ من اضطرابات عاطفية
- ١٤٨ - بيولوجيا البناء
- ١٤٨ - وضع السرير له تأثير فى الإصابة بالأرق
- ١٤٩ - العقور الإلكترونية مصدر للأمراض النفسية
- ١٥٠ - علاقة المهنة بسرطان الدم

- ١٥٠ - من يحلم أكثر
- ١٥١ - الزوجة المطيعة أكثر الزوجات سعادة
- ١٥١ - العقوبة لاتفيد
- ١٥٢ - تأثير الصداقة على الصحة
- ١٥٣ - الإجازة القصيرة أفضل من الإجازة الطويلة
- ١٥٣ - الجرى والهروب من المشاكل
- ١٥٤ - المشى يطيل العمر
- ١٥٤ - الشباب العربى لا يقرأ
- ١٥٥ - أثر التلفزيون التعليمى
- ١٥٥ - البرامج التلفزيونية بوضعها الراهن أكثر ملاءمة للأقل ذكاء
- ١٥٦ - الكلاب تتأثر بشخصيات أصحابها
- ١٥٦ - البات يرى ويسمع ويتدوق
- ١٥٧ - النباتات تحب وتكره أيضاً
- ١٥٨ - الجديد فى الأمراض العقلية
- ١٥٩ ● الفصل السادس : ما يهم الآباء فى عالم الطفولة
- ١٦١ - اللعب غذاء الطفل الأساسى
- ١٦١ - الغناء الجماعى للأطفال يعالج الأمراض النفسية
- ١٦٢ - الحرمان العاطفى للطفل يؤثر على نموه الجسدى
- ١٦٢ - هل للعذاء تأثير على السلوك العدوانى ؟
- ١٦٣ - تأثير الضحك فى نمو الأطفال
- ١٦٣ - الأطفال يعانون من الأرق أيضاً
- ١٦٣ - التلفزيون خطر على الأطفال
- ١٦٣ - الطفل يتعرف على أمه بحاسة الشم
- ١٦٤ - الحالة النفسية للطفل تبدأ من فترة الرضاعة
- ١٦٤ - عالم يحذر من تناول الأطفال للفول المدمس
- ١٦٥ - الشاى يسبب الضعف لطفلك
- ١٦٥ - نبات القرع يفيد الأطفال أكثر

- ١٦٦ النظام الغذائى يؤثر فى تقويم أخلاق التلاميذ وقدرتهم على التحصيل
- ١٦٧ علاج جديد لفتح شهية الأطفال
- ١٦٧ علاج الشلل باستخدام نقل شحنة « الحيوية والقوة »
- ١٦٧ الشمس ضرورية للطفل
- ١٦٨ حمل الحقايب المدرسية على الظهر
- ١٦٨ البنت تنضج عقلياً ونفسياً قبل الولد
- ١٧٠ زيادة كمية الماء تضر بالمواليد
- ١٧٠ فيتامين (أ) يقلل من وفيات الأطفال
- ١٧١ الطفل المصرى أكثر ذكاءً
- ١٧١ ماذا تعنى زيادة وزن الطفل ؟
- ١٧١ ماذا يعنى مشاهدة الطفل للتلفزيون ؟

الباب الرابع

المجال الفسيولوجى .. والنسائى

- ١٧٥ ● الفصل السابع : نتائج علمية تمهم الأزواج
- ١٧٧ - ضرورة اعتزال النساء فى الحيض
- ١٧٨ - مهبل المرأة يمتص مادة معينة فى السائل المنوى
- ١٧٨ - تأجيل الإنجاب فى سنوات الزواج الأولى خطر
- ١٧٩ - حمامات الشمس منشطة للقدرة الجنسية
- ١٨٠ - الختان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان
- ١٨٠ - ختان البنات
- ١٨١ - الإباحية أكبر أسباب العقم
- ١٨١ - الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم
- ١٨٢ - الرياضة العنيفة والاكتئاب سببان للعقم
- ١٨٣ - تحذير مشترك من حبوب منع الحمل
- ١٨٣ - التأثير الجانبى لأقراص منع الحمل

- ١٨٤ - حبوب منع الحمل .. وعدم تمييز الألوان
- ١٨٤ - أخطار لاتدركها الأم الحامل
- ١٨٤ - بذور الحلبة لمنع الحمل
- ١٨٥ - بذور « حبة العروسة » تساعد على منع الحمل
- ١٨٥ - أهمية تباعد الولادات
- ١٨٦ - لماذا يتدفق اللبن في صدر المرأة عند الولادة
- ١٨٦ - الكشف عن وجود الحمل من فحص البول
- ١٨٦ - الأم تسقط قبل أن تعرف أنها حامل
- ١٨٧ - نسبة تشوهات الأجنة تبدأ في الزيادة عندما تبلغ المرأة سن الخامسة والثلاثين
- ١٨٧ - تكرار الحمل وتأثيره على الساقين والإصابة بالدوالي
- ١٨٨ - الموسيقى تيسر الولادة على المرأة الحامل
- ١٨٨ - المرأة الحامل تفرز مادة تساعد على تحمّل آلام الولادة
- ١٨٨ - الجنين والطب النفسى
- ١٨٩ - الجنين يفكر
- ١٨٩ - هل يطرّب الجنين لصوت أمه ؟
- ١٩٠ - هل لفيتامين (أ) علاقة بتشوه الجنين ؟
- ١٩٠ - الذكاء وماتأكله الأمهات
- ١٩١ - أشعة إكس وأخطارها على الأجنة
- ١٩١ - أجسام غريبة تسبب العقم
- ١٩١ - أخطار الرضاعة الصناعية
- ١٩٥ - الرضاعة تساعدك على اكتساب الرشاقة
- ١٩٥ - الرضاعة الطبيعية تُبعد الإصابة بسرطان الثدي
- ١٩٥ - الرضاعة لاتؤدى إلى تهدل الثدي
- ١٩٦ - الإكزما أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يرضعون صناعياً
- ١٩٦ - الرضاعة الطبيعية هى المفتاح السحري الذى تملكه كل أم
- ١٩٧ - الرضاعة الطبيعية تمنح الأم السعادة
- ١٩٨ - كثافة لبن الأم تتغير خلال الوجبة الواحدة

٢٠١	● الفصل الثامن : نسائيات
٢٠٣	- المرأة العاملة وأمراض القلب
٢٠٤	- لماذا الموضة ؟
٢٠٥	- العلم وأضرار الموضة
٢٠٦	- الميني جيب يهدد السيقان بالتضخم ويغير لون الجلد
٢٠٧	- وسائل المكياج وانتشار حب الشباب والحالة النفسية
٢٠٨	- أخطار الشامبوهات والأصبغة
٢٠٨	- الرياضة للمرأة .. ضرورة
٢٠٩	- النساء أقوى من الرجال في حاسة الشم
٢١٠	- معدل بكاء المرأة
٢١٠	- اعر في شخصيتك من دولابك
٢١١	- دعوة للكسل الخفيف
٢١٢	- العلاج بالروايات
٢١٢	- المرأة أكثر إقبالاً على الكتب
٢١٣	- الحب من أول شمة .. حقيقة علمية
٢١٣	- صورة الرجل لاتفارق خيال المرأة
٢١٣	- المرأة أكثر عرضة للاكتئاب من الرجل
٢١٤	- البكاء يطيل عمر المرأة
٢١٤	- المرأة مزاجها متقلب
٢١٥	- المرأة عندما تقتل زوجها
٢١٦	- الخاتمة
٢١٧	- فهرس المراجع

ثَبَّتْ عِلْمِيًّا

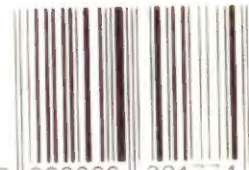
يتناول هذا الكتاب - فى هذا الجزء - الأمور
التي تعترض الفرد فى حياته اليومية ، ومدى
مواءمتها له من الناحية العلمية .

وقد توخى المؤلف فى أسلوب عرضه لهذه
الأمور .. البعد عن التحليلات المطولة ،
والاصطلاحات الأكاديمية المتخصصة التي قد
لايستوعبها القارئ العادى .

وسيجد القارئ فى هذا الكتاب نماذج غريبة،
هى فى الواقع حقائق أثبتتها العلم ، وكشف
عنها العلماء المتخصصون فى شتى المجالات،
فى المجال الطبى والبيولوجى ، والمجال
المعملى والبكتيرولوجى ، والمجال النفسى
والاجتماعى ، والمجال الفسيولوجى والنسائى
وغيرها من المجالات .

وقد تضمن كل باب من أبواب الكتاب فصولاً
متنوعة ممتعة لموضوعات متفرقة شيقة تشد
القارئ إليها إلى أن ينتهى من مطالعتها .
إنه كتاب سهل مبسط ميسر لك ولأسرتك .

الدار المصرية اللبنانية



6 222006 301774